

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**A IMPLEMENTAÇÃO DAS INTENÇÕES NO CONSUMO DE FRUTA E
VEGETAIS EM ADOLESCENTES: O EFEITO DOS PAIS**

Susana Lavado

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia da Educação e da Orientação)

2009

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**A IMPLEMENTAÇÃO DAS INTENÇÕES NO CONSUMO DE FRUTA E
VEGETAIS EM ADOLESCENTES: O EFEITO DOS PAIS**

Susana Margarida Silva Ferreira Lavado

Dissertação orientada pela Prof.^a Doutora Maria João Alvarez

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia da Educação e da Orientação)

2009

Este trabalho é também feito de agradecimentos às pessoas que, directa ou indirectamente, o tornaram possível. Por isso, em cada uma das suas linhas, é possível encontrar o meu melhor e mais sincero “muito obrigada”,

À Prof.^a Doutora Maria João Alvarez, pelo cuidado e inspiração inesgotáveis com que me ajudou a construir este caminho. Pelo entusiasmo e paciência com que me ajudou a alargar os meus limites.

Ao Prof. Doutor João Maroco, pela disponibilidade e sugestões.

Às escolas que me receberam e me ensinaram muito mais do que poderia, à partida, imaginar.

Aos alunos e pais que aceitaram o desafio de participar neste estudo e tornaram cada uma das sessões única.

À Joana, pela capacidade infindável de perguntar porquê.

Ao grupo de Psicologia da Educação e da Orientação 2007-09, pelos constantes abraços psicológicos. À Nádia, à Sara, à Sofia, companheiras mais próximas nestes passos finais.

À Ana, ao Luís e à Joana, por tudo e, principalmente, por mais do que sei dizer.

Ao Pedro, pela inspiração infinita que não cabe em palavras.

Resumo

O presente estudo procurou investigar o impacto da estratégia de implementação das intenções na promoção do consumo de frutas e vegetais (F&V) em adolescentes. Pretendeu, também, saber se esta estratégia é mais eficaz quando desenvolvida com a colaboração dos pais.

O estudo teve um design experimental 2(controlo/experimental)x 2(individual/colaborativo), tendo sido completado por 96 participantes.

Todos os grupos assistiram a uma sessão motivacional, onde se implementaram, também, as intenções, individualmente ou em colaboração com os pais. Nos grupos experimentais, a implementação incluía quando, onde e o que comer, comprar e preparar para ingerir uma dose extra de fruta e uma dose extra de vegetais por dia durante a semana seguinte. Nos grupos controlo, implementaram-se intenções não relacionadas com o consumo de F&V. A intenção e respectivos determinantes, baseados na Teoria do Comportamento Planeado, foram igualmente medidos. O consumo de F&V foi medido uma semana antes (T1) e uma semana depois da sessão (T2).

A implementação das intenções não teve efeitos significativos quando realizada individualmente, mas o grupo colaborativo experimental foi o único que aumentou significativamente o consumo de vegetais do T1 para o T2 ($t(16)=2.137$; $p=.024$). Assim, verificou-se um efeito interactivo entre o envolvimento dos pais e a implementação das intenções para o consumo de vegetais. Estes resultados mostram serem necessários mais estudos, que investiguem a melhor forma de utilizar a implementação das intenções com adolescentes.

Averiguando o papel da colaboração, quando se consideraram os grupos colaborativos em conjunto verificou-se que o consumo foi mais elevado do que nos grupos individuais, para a fruta ($F_{uni}(1, 94)=2.852$, $p=.016$) e vegetais ($F_{uni}(1,94)=3.045$; $p=.004$). Além disso, apenas os grupos colaborativos aumentaram significativamente o consumo de fruta ($t(32)=2.759$; $p=.005$) e de vegetais ($t(32)=2.707$; $p=.005$). Estes resultados salientam a importância de envolver os pais nas intervenções direccionadas ao aumento da ingestão de F&V.

Palavras-Chave: Consumo de Frutas e Vegetais, Implementação das Intenções, Implementação das intenções Colaborativa, Pais, Adolescentes.

Abstract

The aim of this study was to evaluate the impact of individual and collaborative implementation of intentions in the promotion of fruit and vegetable (F&V) consumption in adolescents. The study had a 2(control/experimental)x2(individual/collaborative) design. A total of 96 participants completed the study.

All groups attended to a motivational session, where implementation of intentions was formed – individually or in collaboration with the parents. In the experimental groups, the implementation of intention was about when, where and what to eat, buy and prepare to eat an extra portion of fruit and one extra portion of vegetables in the following week. The control groups implemented an intention not related to the fruit and vegetables consumption.

Intention was also measured in the session, based on TPB. The consumption of F&V was measured the week before (T1) and one week after the session (T2).

The implementation of intentions did not have a significant effect when made individually, but the collaborative experimental group was the only one to increase significantly the consumption of vegetables from T1 to T2 ($t(16) = 2.137$; $p = .024$). So, an interactive effect between the parental collaboration and the implementation of intentions was verified. More studies that clarify the best way to use the implementation of intentions with adolescents are needed.

When both collaborative groups are considered together, the results shown that the consumption was higher than in the individual groups, for fruit ($F_{uni}(1, 94) = 2.852$, $p = .016$) and vegetables ($F_{uni}(1, 94) = 3.045$; $p = .004$). In addition, only the collaborative groups increased significantly the consumption of fruit ($t(32) = 2.759$; $p = .005$) and vegetables ($t(32) = 2.707$; $p = .005$). These results emphasize the importance of involving the parents on the intervention directed to the consumption of F&V.

Key-words: Fruit and Vegetables consumption, Implementation of Intentions, Collaborative implementation of intentions, Parents, Adolescents.

Índice

Introdução.....	1
Enquadramento Teórico.....	3
Factores que influenciam o consumo de Frutas e Vegetais em Jovens	4
Factores que influenciam a intenção de comer mais frutas e vegetais: a Teoria do Comportamento Planeado.....	5
A importância do Planeamento na passagem da intenção à acção – A implementação das intenções	7
Aplicação da Implementação das Intenções a mudanças no consumo de frutas e vegetais .	12
A implementação das Intenções Colaborativa.....	14
Método.....	16
Participantes.....	16
Design.....	16
Procedimento	17
Medidas	20
Procedimentos de Análise.....	23
Resultados	24
Caracterização da Amostra Final.....	24
Análise de Atrito.....	25
Análise das diferenças entre os grupos do estudo no consumo de Fruta e Vegetais	26
Diferenças no consumo de Frutas e Vegetais entre o grupo Colaborativo e Individual	28
Análise do impacto do género na eficácia da intervenção.....	30
Análise do impacto dos níveis de consumo iniciais na eficácia da intervenção.....	30
Discussão	32
Limitações	37
Implicações.....	38
Conclusões.....	40
Referências Bibliográficas	41
Anexos	

Introdução

O consumo de frutas e vegetais é uma das principais recomendações para uma alimentação saudável, sendo sugerida a ingestão de, pelo menos, cinco porções diárias destes alimentos (OMS, 2006). No entanto, alguns estudos indicam que o consumo de frutas e vegetais dos jovens portugueses é menor do que o recomendado (HBSC, 2006). Uma vez que os padrões alimentares da infância e adolescência tendem a manter-se na idade adulta, torna-se muito relevante conhecer estratégias que permitam promover o consumo destes alimentos em jovens (Shepherd et al., 2006).

A implementação das intenções, ou seja, o planeamento antecipado dos comportamentos dirigidos para determinado objectivo e das situações onde os desempenhar (Gollwitzer, 1993; 1999), tem demonstrado ser uma estratégia eficaz na modificação de hábitos alimentares. Mais especificamente, tem sido eficaz na promoção do consumo de frutas e vegetais, principalmente em adultos (e.g., Kellar & Abraham, 2005), mas também em adolescentes (Gratton, Povey & Clark-Carter, 2007). No entanto, não se conhece nenhum estudo que tenha investigado a utilização desta estratégia com a população portuguesa. Além disso, muito poucos estudos têm procurado conhecer o seu impacto quando utilizada com adolescentes, pelo que se torna relevante investigar se esta é igualmente eficaz para esta população.

Uma vez que grande parte da alimentação dos adolescentes está, ainda, dependente dos pais e alguns dos principais factores que influenciam o consumo alimentar de crianças e jovens também se relacionam com características parentais (Young, Fors & Hayes, 2004), a própria implementação das intenções pode ter um maior impacto se for utilizada em colaboração com os pais.

Assim, este estudo procurou investigar se a implementação das intenções é uma estratégia eficaz no aumento do consumo de frutas e vegetais de adolescentes e se é mais eficaz quando utilizada colaborativamente, isto é, com a participação dos pais.

Seguidamente, apresentam-se as principais secções que constituem esta dissertação.

Inicia-se com o *Enquadramento Teórico*, onde se procura contextualizar não só os principais factores que contribuem para o consumo de fruta e vegetais dos jovens, como também os modelos que contextualizam este estudo. São igualmente referidos outros estudos semelhantes, finalizando-se a secção com as hipóteses formuladas para este estudo. Segue-se o *Método*, onde se apresentam os participantes, o design, o procedimento e as medidas utilizadas para a recolha dos dados. Na secção seguinte, a *Metodologia de Análise dos Dados*,

descrevem-se os principais procedimentos estatísticos utilizados para a análise dos dados recolhidos. Estes procedimentos revelaram os principais resultados do estudo, que são, por sua vez, apresentados na secção *Resultados*. Seguidamente, na secção *Discussão*, esses resultados são analisados e discutidos. Na secção *Limitações*, procura-se enquadrar os resultados com as principais limitações apresentadas por este estudo. Por sua vez, na secção *Implicações*, apresentam-se as principais considerações retiradas deste estudo, que poderão ser úteis para a prática e para eventuais investigações futuras. Por fim, na última secção, sumarizam-se as *Conclusões*, salientando-se os aspectos que se consideram mais relevantes.

Enquadramento Teórico

Comer de forma saudável contribui para um sentimento geral de bem-estar, para além de ser um factor protector de várias doenças, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, asma e cancro. Adoptar uma alimentação saudável é particularmente importante para crianças e jovens, já que esta tem um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento cognitivo. Além disso, os hábitos alimentares adoptados durante este período têm tendência a ser mantidos na idade adulta, tornando-se muito relevante encorajar precocemente a adopção de uma alimentação saudável (Shepherd et al., 2006).

O aumento da ingestão de frutas e vegetais é uma das principais recomendações para uma alimentação mais saudável, estando o seu baixo consumo na lista dos dez principais factores de risco para a mortalidade e morbilidade mundial da Organização Mundial de Saúde. Esta organização recomenda um consumo de, pelo menos, 400g diários de frutas e/ou vegetais (OMS, 2006), quantidade que corresponde, aproximadamente, a cinco doses destes alimentos.

Dados recentes de um estudo realizado em Portugal indicam que, em geral, a ingestão destes alimentos por parte dos jovens (com idades compreendidas, principalmente, entre os 11 e os 16 anos) é menor que o recomendado (HBSC, 2006). Este estudo mostra que apenas 42.7% dos jovens diz comer fruta pelo menos uma vez por dia e 25.1% diz o mesmo em relação aos vegetais, sendo este valor superior nas raparigas tanto para as frutas como para os vegetais (45.5% vs. 39.8% e 28.2% vs. 22.0%, respectivamente). Ao analisarmos os dados por idade, verifica-se que tanto o consumo de fruta quanto de vegetais tende a decrescer nos jovens mais velhos, sendo que 51.9% dos jovens de 11 anos afirmam comer fruta pelo menos uma vez por dia, enquanto apenas 34.1% dos jovens de 16 anos ou mais o fazem; da mesma forma, 29.7% dos jovens de 11 anos dizem comer vegetais pelo menos uma vez por dia e 17.2% dos jovens de 16 anos ou mais dizem o mesmo. Além disso, ao compararmos estes resultados com os obtidos num estudo semelhante, realizado em 2002, verifica-se um decréscimo na percentagem de jovens que consome, pelo menos uma vez por dia, fruta (de 49% para 42.7%) e vegetais (de 27% para 25.1%), decréscimo observado desde 1998, em ambos os sexos e em todos os grupos etários (HBSC, 2006). Assim, apesar dos resultados obtidos num estudo que compara o consumo de frutas e vegetais de jovens de 11 anos de 9 países europeus mostrarem que os jovens portugueses são os que comem mais vegetais (em grande parte devido à ingestão de sopa) e estão em terceiro lugar na quantidade de fruta

ingerida, ambos medidos em g/dia (Yngve et al., 2005), esta ingestão é ainda insuficiente e tende a diminuir com a idade.

Factores que influenciam o consumo de Frutas e Vegetais em Jovens

Vários estudos têm tentado identificar os factores que influenciam o comportamento alimentar dos jovens, sendo que alguns centram-se, mais especificamente, nos factores que influenciam o consumo de fruta e vegetais. De seguida, apresentam-se as principais conclusões tanto dos estudos que se reportam, especificamente, ao consumo de fruta e vegetais como dos estudos que se referem à alimentação em geral.

Entre os principais factores identificados para um maior consumo de fruta e vegetais encontram-se o sexo (as raparigas comem mais do que os rapazes); a idade (os mais novos comem mais do que os mais velhos); e o nível socioeconómico da família (níveis socioeconómicos mais baixo comem menos quantidade ou menos frequentemente estes alimentos) (Rasmussen et al., 2006).

Outros factores relevantes, e mais facilmente alteráveis, são a disponibilidade e acessibilidade da fruta e vegetais em casa (identificado na maioria dos estudos; ver, por exemplo, Rasmussen et al., 2006) e também na escola (Blanchette & Brug, 2005). A disponibilidade refere-se à presença destes alimentos, enquanto a acessibilidade se refere à forma e local onde estes se encontram (Rasmussen et al., 2006). De referir, ainda, que a percepção da disponibilidade pode ser aumentada deixando estes alimentos em locais mais visíveis (Kristjansdottir et al., 2006). O aumento das competências de preparação de receitas simples de frutas e vegetais pode igualmente conduzir a um aumento da acessibilidade destes alimentos (Burchett, 2003).

Uma maior disponibilidade e acessibilidade podem conduzir a um aumento da familiaridade com os alimentos em geral, o que influencia de forma positiva a preferência pessoal por estes, promovendo um maior consumo. A familiaridade pode também ser aumentada por sessões de prova de novos alimentos e, por sua vez, a preferência pessoal pode ser influenciada pela forma como os alimentos são preparados e pela sua associação com comidas que o jovem já aprecia (Burchett, 2003).

Finalmente, conhecimentos sobre as recomendações relativas ao consumo de frutas e vegetais podem igualmente contribuir para o consumo destes alimentos (Blanchette & Brug, 2005).

Além dos factores já apresentados, é importante realçar o papel dos pais no consumo de frutas e vegetais pelas crianças e jovens. Esta influência parental pode ocorrer de três

formas: a) através da promoção de uma maior acessibilidade e disponibilidade de frutas e vegetais em casa, aumentando, por sua vez a familiaridade e, consequentemente, a preferência pessoal dos filhos por estes alimentos; b) através de modelagem, ou seja, ingerindo estes alimentos quando estão com os filhos; e c) através do grau de suporte dado aos filhos em relação a esse mesmo consumo (Young, et al., 2004). Numa revisão de literatura, Shepherd e colaboradores (2006) salientaram, igualmente, o suporte parental como um dos principais facilitadores do consumo de alimentos mais saudáveis.

No entanto, é importante referir que os pais podem ter um papel mais importante no consumo de vegetais do que de fruta, já que estes requerem mais competências e tempo de preparação (Kristjansdottir et al., 2006).

Além disso, pode ser mais fácil mudar os hábitos relativos ao consumo de fruta do que de vegetais, já que, geralmente, há uma maior preferência por fruta. No entanto, estudos mostram que ambos os consumos podem ser aumentados através de uma maior acessibilidade, disponibilidade e exposição frequente em contextos positivos (Blanchette & Brug, 2005).

Apesar de se reconhecer a importância dos vários factores apresentados, este estudo irá centrar-se em factores cognitivos que podem estar na base da adopção de determinado comportamento alimentar. No entanto, dada a relevância dos pais na ingestão destes alimentos, o envolvimento ou não destes no processo será também uma variável central neste estudo.

Factores que influenciam a intenção de comer mais frutas e vegetais: a Teoria do Comportamento Planeado

Antes de mudarmos os nossos hábitos, temos de estar motivados para o fazer, temos de querer atingir determinado objectivo de mudança. Vários modelos têm tentado compreender quais as variáveis que estão por detrás dessa motivação e ajudam a atingir esse objectivo, mas um dos modelos mais frequentemente aplicado ao comportamento alimentar é a Teoria do Comportamento Planeado (TCP; Ajzen, 1991).

Um factor central nesta teoria é a intenção de desempenhar determinado comportamento, ou seja, a motivação da pessoa para o fazer. Quanto maior a intenção, maior a probabilidade de o comportamento ser desempenhado, desde que este seja percebido como estando sob o controlo da pessoa. De facto, o controlo percebido (i.e., a facilidade ou

difficuldade percebida em desempenhar o comportamento¹⁾) é, em conjunto com a intenção, outro determinante próximo do comportamento. Assim, mantendo a intenção constante, é tanto mais provável que o comportamento seja desempenhado quanto maior a percepção de controlo, já que, se a pessoa acredita que consegue desempenhar o comportamento, está disposta a despende um maior esforço para o realizar. Além disso, a medida de controlo percebido é, geralmente, uma aproximação do controlo real sobre o comportamento, e quanto maior for o controlo efectivo, maior a probabilidade do comportamento ser realizado com sucesso (Ajzen, 1991).

Por sua vez, a intenção é determinada por três variáveis, conceptualmente independentes: a atitude perante o comportamento, as normas subjectivas e, novamente, o controlo percebido. A atitude corresponde ao grau em que a pessoa avalia o comportamento como favorável ou desfavorável. É determinada pelas crenças (positivas ou negativas) que a pessoa tem em relação ao comportamento, ou seja, pelas associações entre este e características como, por exemplo, os seus resultados e o custo do seu desempenho. As normas subjectivas equivalem à pressão social percebida para desempenhar ou não o comportamento. Assim, são determinadas pelas crenças normativas, ou seja, as percepções da probabilidade que outros indivíduos ou grupos aprovem ou desaprovem o comportamento. O peso dado a cada crença depende da motivação para agir de acordo com a opinião do respectivo referente. Finalmente, o controlo percebido, já apresentado, é determinado pelos recursos que a pessoa pensa ter para desempenhar o comportamento e as dificuldades que antecipa em fazê-lo, ambos baseados na experiência prévia ou em relatos de outros. Regra geral, quanto mais favoráveis forem estas três variáveis, maior a intenção de desempenhar o comportamento. No entanto, espera-se que a importância relativa de cada uma varie conforme as situações e o comportamento (Ajzen, 1991).

Apesar de não estar contemplado neste modelo, alguns autores (ver, por exemplo, Rivas & Sheeran, 2003) salientam a importância da distinção entre dois tipos de normas: as normas injuntivas e as normas descritivas. As normas subjectivas consideradas na TCP pertencem ao primeiro tipo, já que se referem à percepção do que outros significativos pensam que a pessoa deve fazer. O segundo tipo, as normas descritivas, não consideradas na TCP, referem-se à percepção sobre se os outros significativos realizam ou não o comportamento em causa. O comportamento parece ser influenciado tanto pelas normas

¹ Apesar de esta ser a definição proposta por Ajzen (1991), Armitage e Conner (1999) propõem que o controlo percebido seja constituído por duas componentes distintas – uma que se aproxima mais do conceito de auto-eficácia (i.e., o grau em que a pessoa sente que tem recursos internos para controlar o evento) e outra que se relaciona com o conceito de *locus* de controlo (i.e., se a pessoa sente que os eventos podem ser controlados por factores internos ou estão dependentes de factores externos).

injunções como pelas descritivas, mas é de referir que este segundo tipo de normas pode ser particularmente importante na adolescência e nos primeiros anos da idade adulta. Nestas idades, as pessoas são mais sensíveis à pressão para a conformidade, tanto real como percebida. No entanto, as normas descritivas parecem ser mais importantes na motivação para desempenhar comportamentos de risco do que para comportamentos de promoção da saúde (Rivis & Sheeran, 2003).

Apesar de as normas descritivas não estarem incluídas na TCP, estas são consideradas nas indicações para a construção de questionários que avaliem as variáveis do modelo (Ajzen, 2001). O autor sugere a inclusão de itens relativos a normas descritivas, de forma a melhorar o problema da pouca variabilidade das normas injunções (geralmente, percebe-se que os outros significativos aprovam comportamentos desejáveis e desaprovam comportamentos não desejáveis).

A importância do Planeamento na passagem da intenção à acção – A implementação das intenções

A TCP explica uma proporção bastante relevante da variância na intenção de desempenhar o comportamento, o que, por sua vez, influencia o mesmo. No entanto, assume-se implicitamente que a intenção tem uma correspondência quase perfeita com o comportamento, o que não acontece. De facto, neste modelo, como noutros modelos motivacionais, existe uma parte significativa da variância no desempenho do comportamento que não é explicada. Ou seja, explica-se uma proporção maior da variância na intenção do que no comportamento propriamente dito. Assim, apesar de a TCP ser um preditor importante do comportamento, fornece apenas uma explicação parcial de como a motivação é traduzida em acção (Armitage & Conner, 2000).

Mesmo depois de as pessoas formularem um objectivo e estarem motivadas para o concretizar, é necessário que superem as dificuldades inerentes à iniciação do comportamento (relacionadas, principalmente, com o detectar de situações e comportamentos adequados). Além disso, é preciso que o mantenham face a distrações, tentações e hábitos contrários ao objectivo (Gollwitzer, 1999). Assim, apesar de a formulação de uma intenção ser importante, é igualmente necessário adoptar estratégias volitivas, definidas por Gollwitzer e Oettingen (2006) como estratégias que ajudem a traduzir a intenção em comportamento.

A relevância do planeamento na tradução da intenção em acção foi principalmente salientada por Gollwitzer (1993, 1999). O autor defende que o planeamento antecipado dos comportamentos que a pessoa vai realizar para atingir os seus objectivos e a escolha das

situações mais favoráveis para os desempenhar (quando, onde e como), pode ajudar a superar os problemas associados com a implementação do objectivo (Gollwitzer, 1993). A este planeamento antecipado é dado o nome de implementação das intenções, já que se traduz a intenção em situações e comportamentos concretos. Desta forma, a implementação da intenção é subordinada à intenção, especificando o quando, onde e como das respostas que conduzem ao objectivo (Gollwitzer, 1999).

Assim, enquanto uma intenção pode ser formulada como, por exemplo, “O meu objectivo é comer mais fruta”, a implementação das intenções tem a forma de, por exemplo, “Quando começar o intervalo da manhã, vou ao bar da escola comer uma laranja”. Há, assim, um compromisso do indivíduo em responder a determinadas situações de uma forma previamente planeada, ligando mentalmente os comportamentos dirigidos para o objectivo a boas oportunidades de os desempenhar (Gollwitzer & Oettingen, 2006).

Uma vez que a pessoa não tem de decidir no próprio momento que acção deve desempenhar, a iniciação dessa mesma acção requer poucos recursos cognitivos, podendo ocorrer mesmo sem uma intenção consciente. Isto porque a representação mental da oportunidade seleccionada passa a estar mais activa e é, por isso, mais facilmente detectada e prontamente atendida, mesmo quando a pessoa está ocupada. Torna-se também mais fácil relembrar quando e onde se pretende tentar atingir o objectivo (Gollwitzer, 1999). Estas características conduzem à automatização do comportamento, assim que a situação surge, passando a sua iniciação a ser controlada por pistas ambientais específicas (que, no exemplo dado anteriormente, seria o começo do intervalo) (Gollwitzer & Schaal, 1998). Desta forma, a implementação das intenções cria hábitos “instantâneos”, que normalmente só seriam formados através de respostas comportamentais repetidas e consistentes a uma situação (Gollwitzer & Oettingen, 2006).

Assim, a implementação das intenções parece ser uma estratégia auto-regulatória adequada quando se trata de superar problemas relacionados com a iniciação do comportamento dirigido para o objectivo, ajudando a detectar as situações adequadas e levando à automatização do comportamento nessas situações. Esta automatização é bastante relevante, já que, muitas vezes, as pessoas podem estar distraídas, ocupadas ou simplesmente cansadas; e as situações adequadas podem durar apenas breves momentos ou podem não parecer, à primeira vista, como tal (Gollwitzer, 1993). Além disso, esta característica faz com que a implementação das intenções também seja uma estratégia útil mesmo para pessoas com dificuldades no controlo consciente do comportamento (por exemplo, pessoas com lesões do lobo frontal) e em situações em que esse controlo pode estar comprometido (por exemplo,

situações com uma grande carga emocional). No entanto, é importante referir que, quando a iniciação da acção já é por si fácil, a implementação das intenções não constitui uma vantagem adicional (Gollwitzer, 1999).

A automatização do comportamento é igualmente importante por ajudar a pessoa a proteger o seu objectivo de distrações, dificuldades antecipadas e hábitos desadequados ou contrários ao objectivo inicial (Gollwitzer & Schaal, 1998). Para resistir a distrações ou dificuldades antecipadas que ameaçam o desempenho de uma tarefa, intenções simples como “Não me vou distrair” são menos eficazes do que intenções formuladas com a sua implementação, como “Quando a distração aparecer, vou ignorá-la”. Quando um estímulo situacional crítico desencadeia um hábito que está em conflito com o objectivo (por exemplo, o hábito de comer uma sobremesa a seguir ao jantar, em conflito com o objectivo de comer de forma mais saudável), implementar intenções que especifiquem o estímulo situacional crítico (o fim do jantar) e o liguem a respostas que vão ao encontro do novo objectivo (comer uma peça de fruta), bloqueiam a iniciação da resposta habitual (comer uma sobremesa). Esta inibição de respostas habituais indesejadas deve manter-se não só quando se trata de respostas comportamentais, mas também emocionais e cognitivas (por exemplo, quando uma pessoa planeia responder de forma mais ponderada a situações em que costuma responder de forma muito emotiva; Gollwitzer, 1999).

Além dos efeitos da implementação das intenções já apresentados, estudos sugerem que o envolvimento intensivo com o planeamento pode também ter outros benefícios, ao criar um esquema cognitivo, ao qual é dado o nome de esquema mental implementativo (implemental mindset; Gollwitzer & Oettingen, 2006). Neste esquema mental, determinados procedimentos cognitivos, relevantes para o planeamento, tornam-se mais activos e acessíveis, formando uma orientação cognitiva que facilita a concretização do objectivo.

Este esquema mental parece aumentar as percepções de controlo da pessoa, dando-lhe mais certezas sobre a possibilidade de alcançar os seus objectivos e conduzindo a um maior investimento na realização dos mesmos. Além disso, parece evitar reconsiderações sobre a desejabilidade do objectivo, havendo um maior foco nos seus aspectos positivos e nas questões relacionadas com a sua implementação (Gollwitzer, 1993). Desta forma, ajuda a minimizar os problemas de iniciação e manutenção do comportamento, já que, muitas vezes, as pessoas não implementam um objectivo porque duvidam da possibilidade de o concretizarem ou mesmo da sua desejabilidade. Este esquema mental ajuda a ignorar informação que ponha em causa essa mesma desejabilidade e possibilidade de concretização (Gollwitzer & Oettingen, 2006).

O esquema mental implementativo também aumenta os sentimentos positivos em relação ao objectivo e torna-o mais central. Isto permite que a pessoa seja mais persistente face a dificuldades, mais resistente a distrações e que seja capaz de retomar a tarefa mais rapidamente depois de interrupções, o que facilita a manutenção do comportamento (Gollwitzer & Oettingen, 2006).

Este esquema contrasta com a orientação cognitiva associada com o esquema mental deliberativo, em que a pessoa decide sobre os seus objectivos e estabelece prioridades. Assim, o esquema mental deliberativo caracteriza-se por uma maior abertura às alternativas e uma análise mais objectiva e imparcial da informação relacionada com os objectivos (Gollwitzer, 1993).

Apesar dos benefícios, podem também ser apontados alguns custos à implementação das intenções. A decisão de desempenhar um comportamento pré-determinado numa situação específica pode reduzir a abertura da pessoa a outras alternativas igualmente adequadas, diminuindo a sua flexibilidade. No entanto, segundo o autor, este custo não é crítico, já que a pessoa pode sempre decidir parar os efeitos da implementação das intenções, desistindo deliberadamente do seu compromisso com a intenção ou com a sua implementação. Além disso, uma vez que a implementação das intenções delega o controlo do comportamento para o ambiente, os recursos cognitivos da pessoa ficam mais libertos e podem ser utilizados para reconhecer alternativas comportamentais (Gollwitzer, 1999).

Os efeitos da implementação das intenções apresentados devem ser estáveis ao longo do tempo, já que esta determina uma forma de agir face a situações específicas que se torna automática. No entanto, para que estes efeitos se mantenham, é necessário que a pessoa preserve a intenção que lhe está na base (Gollwitzer, 1999). Espera-se, também, que o grau de compromisso com a implementação das intenções modere os seus efeitos (Gollwitzer, 1993).

É ainda importante realçar que a implementação das intenções está dependente da intenção da pessoa – é esperado que quanto maior for o envolvimento com o objectivo, maior a eficácia da implementação dessa intenção. Assim, ter a intenção de desempenhar o comportamento é um pré-requisito para que a implementação das intenções seja eficaz (Gollwitzer & Schaal, 1998; Gollwitzer & Oettingen, 2006).

Os efeitos positivos da implementação das intenções na passagem da intenção à acção têm sido demonstrados em vários domínios da saúde, como a realização de exames de rastreio do cancro do colo do útero (Sheeran & Orbell, 2000), a prática desportiva (Milne, Orbell & Sheeran, 2002), redução ou cessação do consumo tabágico (Armitage, 2008) e o respeito dos limites de velocidade (Elliot & Armitage, 2006).

No entanto, a implementação das intenções pode ser mais eficaz para os comportamentos de aproximação, ou seja, focados em atingir determinado objectivo de saúde, do que para comportamentos de evitamento de um estado negativo. Por exemplo, os resultados do estudo de Sullivan e Rothman (2008) mostram que os participantes que implementaram a intenção de comer lanches saudáveis ingeriram, ao fim de duas semanas, menos calorias e gordura do que os que planearam não comer lanches não saudáveis, apesar de as diferenças só se verificarem a partir da segunda semana. Assim, parece ser mais fácil seguir o plano durante períodos mais longos quando este se refere a objectivos de aproximação do que de evitamento, sendo os últimos pouco úteis para comportamentos que têm de ser mantidos ao longo do tempo. É, no entanto, importante referir que os participantes que implementaram intenções relativas a um objectivo de evitamento consumiram significativamente menos calorias e gorduras do que os participantes que não o fizeram, pelo que a implementação das intenções foi eficaz também para estes objectivos

Assim, a utilização da implementação das intenções para aumentar o consumo de frutas e vegetais parece ser adequada, já que se trata de um objectivo de aproximação.

Outro dos aspectos que é necessário clarificar relaciona-se com a eficácia da implementação das intenções em crianças e adolescentes. A maioria dos estudos foi conduzida com participantes adultos, havendo poucos dados sobre o uso da implementação das intenções com populações mais novas. Uma das excepções é o estudo de Higgins e Conner (2003), que investigaram a sua influência nos comportamentos tabágicos de jovens de 11 e 12 anos. Neste estudo, a implementação das intenções não reduziu significativamente o número de jovens que iniciaram o consumo num período de oito semanas. No entanto, nenhum dos jovens do grupo experimental iniciou o consumo, enquanto três jovens do grupo de controlo o fizeram. Além disso, uma percentagem ligeiramente superior de jovens do grupo experimental parou de fumar. Assim, os resultados revelam um menor consumo tabágico no grupo que realizou a implementação das intenções, mas esta diferença não se mostrou significativa. Os autores consideram que os resultados não apoiam a utilização da implementação das intenções na prevenção do consumo de tabaco com jovens, mas salientam que se trata de um estudo preliminar. Por isso, consideram necessário um estudo com um número superior de participantes e por um período de tempo mais longo, de forma a englobar mais jovens que iniciem o consumo tabágico, para obter resultados mais conclusivos.

A eficácia da implementação das intenções quando utilizada por adolescentes foi também investigada por Gratton e colaboradores (2007). Este estudo será apresentado com

mais detalhe na secção seguinte, já que se refere igualmente à promoção do consumo de fruta e vegetais.

Aplicação da Implementação das Intenções a mudanças no consumo de frutas e vegetais

Vários estudos têm investigado a eficácia da implementação das intenções no domínio dos comportamentos alimentares e, mais especificamente, na promoção do consumo de frutas e vegetais. Dada a sua pertinência para o presente estudo, estes últimos serão, seguidamente, apresentados com maior detalhe.

Dois estudos procuraram conhecer a eficácia desta estratégia em mudanças no consumo de frutas em adultos. O primeiro, o estudo de Nooijer e colaboradores (2006), apoia a hipótese que a implementação das intenções é eficaz na promoção de um maior consumo de fruta, já que os resultados mostram que o grupo que realizou a implementação das intenções comeu com maior frequência uma dose extra por dia destes alimentos (medida através de um questionário de frequência da ingestão destes alimentos, que remete para o consumo no mês anterior; este questionário foi validado em comparação com um registo semanal do consumo destes alimentos). A eficácia da implementação das intenções dependeu do grau de envolvimento do sujeito com essa implementação. Neste estudo, os efeitos desta estratégia foram independentes da força da intenção de aumentar o consumo de frutas.

O segundo, o estudo de Armitage (2007), mostra, igualmente, que a implementação das intenções é eficaz no aumento do consumo de fruta em adultos, mesmo em participantes que comiam menos de uma peça de fruta por dia. Este autor salienta, ainda, a importância de realizar implementações das intenções para fruta e para vegetais separadamente, já que os padrões de consumo destes dois grupos de alimentos podem ser distintos. No entanto, as medidas do consumo de fruta foram realizadas pedindo aos sujeitos que relembressem a fruta que tinham comido nos 14 dias anteriores. Ou seja, tal como no estudo de Nooijer e colaboradores (2006), o consumo de fruta foi medido retrospectivamente e remetendo para um período de tempo longo. Esta parece ser uma tarefa difícil, que pode ter induzido alguns enviesamentos.

A eficácia da implementação das intenções pode também ser diferente quando utilizada por pessoas em contexto clínico. O estudo de Jackson e colaboradores (2005) testou o impacto da implementação das intenções no consumo de frutas e vegetais em doentes cardíacos. A amostra foi dividida em três grupos que receberam informação sobre o que constituía uma dose de frutas e vegetais. Foi-lhes, também, sugerido que comessem duas doses extra de fruta ou de vegetais. Depois, um grupo preencheu um questionário sobre

exercício físico, o segundo grupo respondeu a um questionário sobre a sua intenção em comer as doses extras (segundo a Teoria do Comportamento Planeado) e, finalmente, o terceiro grupo preencheu o mesmo questionário e planeou como iria incluir duas porções extra de fruta ou de vegetais na sua dieta diária, nos três meses seguintes (quando, onde e o que iriam comer para o fazer). O consumo de frutas e vegetais nos três grupos foi medido por via telefónica, sendo pedido aos participantes que recordassem tudo o que tinham comido no dia anterior. Este contacto telefónico foi realizado no primeiro dia do estudo e 7, 28 e 90 dias depois. Os resultados mostram que aos 90 dias o consumo médio de frutas e vegetais da amostra total aumentou em 1,40 doses (de 2,88 para 4,28), não havendo diferenças significativas entre grupos. O simples fornecimento de informação e a demonstração de interesse, através dos três telefonemas, parecem ter sido suficiente para aumentar o consumo de frutas e vegetais, principalmente para as pessoas cujo consumo era mais baixo. No entanto, os participantes do estudo foram seleccionados pelo seu interesse e, por isso, estariam à partida motivados para aumentar o seu consumo destes alimentos, como é demonstrado pelos resultados elevados obtidos no questionário relativo às variáveis da TCP.

Para podermos comer fruta e vegetais, é também, obviamente, necessário que estes alimentos se encontrem disponíveis. Assim, a compra e preparação são condições prévias ao consumo destes alimentos. Além disso, a tradução de intenções em comportamento pode falhar mais facilmente nestas tarefas, já que é pouco provável que outras prioridades entrem em conflito com o consumo depois de os alimentos serem comprados e preparados. O estudo de Kellar e Abraham (2005) pediu a jovens universitários que planeassem não só refeições que incluíssem as doses recomendadas de fruta e vegetais, mas também quando e onde iam comprar esses alimentos, incluindo, também, uma intervenção escrita a nível motivacional, destinada tanto ao grupo experimental como ao grupo controlo. O consumo de frutas e vegetais foi também medido retrospectivamente, através de três itens que remetiam para a semana anterior. Os resultados mostraram que a implementação das intenções foi mais eficaz no aumento no consumo de frutas e vegetais do que a simples intenção de o fazer.

O estudo realizado por Gratton e colaboradores (2007), procurou conhecer a eficácia da estratégia de implementação das intenções na promoção do consumo de frutas e vegetais, quando utilizada por jovens com idades entre os 11 e os 16 anos. A amostra foi dividida em três grupos: um grupo de controlo, que formulou uma implementação das intenções de realizar o trabalho de casa na semana seguinte; um grupo que recebeu apenas uma intervenção a nível motivacional, utilizando a TCP; e um terceiro grupo, que foi alvo de uma intervenção volitiva, utilizando a implementação das intenções. Neste grupo, pediu-se aos jovens que

especificassem onde e quando iriam comer cinco porções de frutas e vegetais por dia, durante sete dias. O consumo antes e depois da intervenção foi medido através de um registo semanal, em que se pedia aos participantes que registassem o tipo e a quantidade de frutas e vegetais ingeridos durante essa semana. Os resultados mostraram que a intervenção volitiva teve um maior impacto na promoção do consumo de vegetais durante a semana seguinte. Apesar de se ter registado também um aumento no grupo que recebeu a intervenção motivacional, o grupo que implementou as intenções foi o único em que o consumo foi significativamente superior ao consumo do grupo de controlo. Por isso, os resultados apontam para que a implementação das intenções possa também ser uma estratégia eficaz com adolescentes e pré-adolescentes.

Assim, os vários estudos apresentados indicam que a implementação das intenções é uma estratégia eficaz na promoção de um maior consumo de frutas e vegetais, tanto em adultos como em jovens.

A implementação das Intenções Colaborativa

Apesar de a implementação das intenções ter sido apenas considerada numa perspectiva individual, podemos pensar que esta pode também ser formulada a pares ou em grupo. Prestwich e colaboradores (2005) desenvolveram um estudo em que compararam duas estratégias de implementação das intenções na realização do auto-exame da mama. No primeiro grupo, as mulheres implementaram as intenções de forma individual; e no segundo grupo fizeram-no em conjunto com os seus companheiros (sendo esta variante chamada implementação das intenções colaborativa). Ambos os grupos foram comparados com dois outros grupos: 1) sem implementação das intenções e sem envolvimento do parceiro; e 2) sem implementação das intenções mas com envolvimento do parceiro. Os resultados mostraram que a implementação das intenções colaborativa foi significativamente mais eficaz na promoção da realização de auto-exames da mama do que qualquer outra estratégia. Os autores salientam que o impacto do envolvimento do parceiro não deve ser menosprezado, já que o efeito deste no comportamento foi superior ao efeito da implementação das intenções por si só. Assim, os resultados obtidos parecem ser devidos à interacção de ambos os factores (envolvimento do parceiro e implementação das intenções).

Uma vez que, como foi referido, alguns dos principais factores que contribuem para o consumo de frutas e vegetais dos adolescentes são a disponibilidade e acessibilidade destes alimentos em casa, o suporte parental e o seu consumo pelos pais e, dado que muitas vezes, as refeições são, ou podem ser, planeadas, preparadas e/ou consumidas em conjunto, a promoção do consumo de frutas e vegetais parece ser um domínio que pode, igualmente, beneficiar da

implementação das intenções colaborativa, neste caso entre pais (ou outros cuidadores) e filhos.

Assim, o presente estudo pretende investigar a eficácia da estratégia de implementação das intenções, feita individualmente ou colaborativamente, na promoção do consumo de frutas e vegetais por jovens. Mais especificamente, pretende-se saber se a implementação das intenções formulada colaborativamente é mais eficaz na promoção de um aumento do consumo de frutas e vegetais do que a implementação das intenções formulada individualmente. De acordo com este problema, foram definidas as seguintes hipóteses de estudo:

- a) A implementação das intenções sobre o consumo, compra e preparação de uma dose extra de fruta e uma dose extra de vegetais formulada individualmente aumenta significativamente o consumo de frutas e vegetais em jovens do 3º ciclo de escolaridade.
- b) A implementação das intenções sobre o consumo, compra e preparação de uma dose extra de fruta e uma dose extra de vegetais formulada colaborativamente com os pais é mais eficaz do que a implementação das intenções formulada individualmente na promoção do consumo de frutas e vegetais em jovens do 3º ciclo de escolaridade.

Método

Participantes

Foram convidados a participar neste estudo 370 jovens de sete escolas, quatro do distrito de Lisboa, duas do distrito de Setúbal e uma do distrito de Santarém. Destas escolas, duas eram do ensino privado (ambas em Lisboa) e as restantes do ensino público. Todos os participantes frequentavam o 3º ciclo do Ensino Básico. Foram também convidados a participar no estudo os pais ou encarregados de educação de 186 destes jovens.

Design

O estudo envolveu três momentos. Num primeiro momento, foram distribuídas folhas de registo, pedindo-se aos jovens que, durante uma semana, registassem a quantidade de fruta e vegetais que comeram (T1).

Uma semana depois, recolheram-se essas tabelas e realizou-se uma breve sessão motivacional, onde os participantes implementaram as suas intenções. Nesta sessão, os participantes responderam também a um questionário que media a sua intenção de comer uma dose extra de fruta e uma dose extra de vegetais por dia, durante a semana seguinte, baseado na Teoria do Comportamento Planeado (de ora em diante, designado por questionário TCP).

No final da sessão, foi novamente entregue uma tabela para que os jovens voltassem a registar a quantidade de fruta e vegetais que comessem durante a semana seguinte à sessão (T2). Este questionário foi recolhido uma semana ou duas semanas depois da sessão.

Os participantes foram distribuídos aleatoriamente por quatro grupos num design misto 2 (experimental, controlo) x 2 (individual, colaborativo). No grupo colaborativo experimental realizou-se uma implementação das intenções em colaboração com os pais sobre quando, onde e o que comer, comprar e preparar de forma a comer uma dose extra de fruta e uma dose extra de vegetais por dia na semana seguinte. No grupo individual experimental realizou-se a mesma implementação das intenções, mas desta vez individualmente, isto é, sem a colaboração dos pais. Nos dois grupos de controlo, realizou-se uma implementação das intenções não relacionada com o consumo de fruta e vegetais (sobre quando, onde e de que disciplina iriam completar os seus trabalhos de casa diariamente), também colaborativa ou individualmente. Optou-se por pedir aos participantes dos grupos controlo para implementarem as intenções de forma a assegurar que, no caso de se verificarem efeitos, estes não se deviam apenas à realização de um plano, independentemente do seu conteúdo.

Procedimento

Após um primeiro contacto, geralmente telefónico, as escolas receberam uma carta, entregue pessoalmente, que continha informação sobre os objectivos e procedimentos do estudo (Anexo I). Posteriormente, quando as escolas se mostravam disponíveis para participar no estudo, marcou-se, por intermédio dos professores, um primeiro encontro com os participantes, para distribuir a primeira tabela de registo do consumo de frutas e vegetais (Anexo II).

Ao receberem essas tabelas de registo, os participantes foram convidados a estarem presentes, na semana seguinte, numa sessão, sendo-lhes dito que iriam participar num estudo sobre a opinião dos jovens sobre o consumo de frutas e vegetais. Não lhes foi explicado o verdadeiro objectivo do estudo para assegurar que o conhecimento sobre esse objectivo não interferia com os resultados.

Os grupos colaborativos assistiram à sessão com os pais e com os pares, enquanto os grupos individuais assistiram apenas com os pares. Esta sessão teve a duração de, aproximadamente, uma hora. Foram realizadas seis sessões colaborativas e seis sessões individuais, entre o início de Janeiro e o final de Abril de 2009. A dimensão dos grupos foi variável entre 11 e 28 participantes para os grupos individuais e entre 10 e 44 participantes para os grupos colaborativos.

No final da sessão, os grupos realizaram a implementação das intenções (variável independente), com o objectivo de aumentar o consumo de fruta e de vegetais durante a semana seguinte (variáveis dependentes).

A sessão teve por objectivo aumentar a intenção de comer uma dose extra de fruta e uma dose extra de vegetais por dia, durante a semana seguinte, de forma a potenciar o efeito da implementação das intenções. A sessão foi baseada na Teoria do Comportamento Planeado, pretendendo-se intervir ao nível das crenças salientes, relacionadas tanto com as atitudes, como com as normas (neste caso descritivas) e com o controlo percebido. Para tal, foi apresentado um vídeo incentivando uma alimentação mais saudável, criou-se uma visualização do que era a dose diária recomendada de frutas e vegetais e a que quantidade correspondia uma porção, mostraram-se gráficos relativos ao consumo destes alimentos por jovens portugueses, comparando-o com o de outros jovens europeus, e exploraram-se vantagens e obstáculos a este consumo. O guião orientador desta sessão pode ser consultado em anexo (Anexo III).

A sessão teve como suporte visual uma apresentação do programa *Microsoft PowerPoint*, visualizada através de um computador e de um projector multimédia. Os diapositivos desta sessão podem ser consultados em anexo (Anexo IV).

Assim, esta sessão iniciou-se com um vídeo muito breve (cerca de 3 minutos), com algum humor, sobre alimentação saudável, seguido de uma breve discussão sobre o tema com os participantes. Este vídeo foi realizado por alunos de uma escola secundária Portuguesa, sendo, por isso, culturalmente adaptado.

Seguidamente, apresentou-se oralmente a dose diária recomendada de frutas e vegetais, exemplificando que uma porção corresponde, aproximadamente, à quantidade que cabe na nossa mão, tanto de frutas como de vegetais, com o objectivo de ajudar a que a quantidade fosse mais facilmente imaginada. Além disso, sugeriram-se algumas alternativas de preparação e consumo destes alimentos, de acordo com indicações da literatura (como, por exemplo, cortar a fruta e os vegetais em pedaços mais pequenos, comê-los com algum tipo de molho ou temperados, juntá-los a alimentos que já gostamos; ver, por exemplo, Burchett, 2003). Salientou-se também a importância de comer frutas e vegetais todos os dias, já que a maioria dos nutrientes destes alimentos não são acumulados no organismo, necessitando, por isso, de ser ingeridos diariamente.

De seguida, mostrou-se o consumo médio de frutas e vegetais de jovens portugueses, comparando-o com o consumo de jovens de outros oito países europeus, (estando Portugal em primeiro e terceiro lugar no consumo de vegetais e frutas, respectivamente; Yngve et al., 2005). Pedia-se aos participantes para pensarem na quantidade de fruta e vegetais que tinham comido no dia anterior e compararem os dados apresentados com o seu próprio consumo.

Depois, os participantes reflectiram, individualmente ou com os pais, nas vantagens de comer frutas e vegetais, sendo pedido que as escrevessem. Pediu-se, também, que algumas pessoas partilhassem oralmente o que tinham escrito. Estas vantagens foram depois complementadas com outras apresentadas pelo aplicador (principalmente vantagens a curto prazo e relevantes para os jovens). Pediu-se, ainda, aos participantes que comentassem duas frases: “Comer fruta e vegetais é só para mais velhos” e “Comer fruta e vegetais é “de menina”. Estas frases foram seleccionadas por serem duas crenças dos adolescentes em relação à comida saudável, encontradas por Croll, Neumark-Stzainer e Story (2001) através de uma metodologia de *focus group*.

Perguntou-se aos participantes se seriam capazes de consumir uma dose de fruta e uma de vegetais extra no seu dia-a-dia, quais seriam as maiores dificuldades e como poderiam ser ultrapassadas. Pediu-se igualmente aos participantes que pensassem no que poderiam dizer a

crianças mais novas para as convencerem a comer mais fruta e vegetais e o que lhes diriam se elas respondessem, por exemplo “Não gosto nada do sabor”, “Nunca me lembro de comer frutas e vegetais”, “Se eu comer fruta e vegetais vão gozar comigo”. Estes argumentos foram igualmente, baseados no estudo de Croll e colaboradores (2001) e foram coincidentes com os que surgiram, nas duas sessões piloto realizadas no âmbito deste estudo (a primeira com 15 alunos e a segunda com 2 jovens e 3 pais).

Seguidamente, os participantes preencheram o questionário TCP (Anexo V).

Por fim, a última actividade proposta foi a realização da implementação das intenções, através do preenchimento de um texto com espaços em branco, sendo previamente apresentado um exemplo de como se poderia realizar essa implementação. Ao preencherem esses espaços, os participantes planearam quando, onde e de que disciplina iriam realizar os trabalhos de casa (grupos controlo) ou quando, onde e como iriam comer, comprar e preparar uma dose extra de fruta e vegetais por dia (grupos experimentais). Optou-se por pedir aos participantes que planeassem apenas uma dose extra de fruta e uma dose extra de vegetais por dia para aumentar as percepções de controlo sobre o comportamento, com o objectivo de aumentar a probabilidade de os participantes o desempenharem. Seguindo a sugestão de Armitage (2007) a implementação das intenções para o consumo uma dose extra de fruta por dia foi feita separadamente da implementação das intenções de comer uma dose extra de vegetais por dia.

O material para a implementação das intenções utilizado para os grupos colaborativos e individuais diferia apenas na instrução – nos grupos colaborativos, esta continha uma linha extra, que pedia aos participantes para completarem o texto com a colaboração dos pais. A título de exemplo, os textos utilizados para a realização da implementação das intenções colaborativa encontram-se em anexo (Anexo VI). Inicialmente, estava previsto que a implementação das intenções fosse realizada através do preenchimento de tabelas, mas, na aplicação piloto realizada, com 15 participantes, foi possível perceber que este formato não era muito bem compreendido pelos jovens. Por isso, criou-se esta nova versão, que se mostrou mais fácil de preencher.

No final, foi distribuído um folheto com o resumo da informação transmitida na sessão (as vantagens de comer fruta e vegetais, algumas sugestões facilitadoras do consumo, a dose diária recomendada e a quantidade a que corresponde) e com sugestões de sites sobre o tema, tanto em português como em inglês, de forma a permitir uma maior autonomia na procura de informação adicional, que pode ser especialmente importante com uma população adolescente (Austin, 1995). Este folheto encontra-se em anexo (Anexo VII).

Medidas

Consumo de Frutas e Vegetais

O consumo de frutas e vegetais dos jovens foi medido através do preenchimento de uma tabela, organizada segundo os dias da semana e as refeições diárias (Anexo II). Pediu-se aos participantes que preenchessem a tabela diariamente, registando toda a fruta e vegetais que ingeriam, escrevendo o nome do alimento e a sua quantidade. Este registo foi efectuado na semana antes e na semana seguinte à sessão. As duas tabelas e o questionário TCP de cada participante eram anónimos, sendo identificados através de um código construído por cada um, que incluía o seu dia de nascimento e as iniciais do nome da mãe.

Questionário TCP

A intenção dos participantes em comerem uma dose de fruta e uma dose de vegetais extra por dia foi medida no final da sessão, através de um questionário organizado segundo as variáveis da TCP e adaptado do estudo de Gratton e colaboradores (2007). O questionário foi construído de acordo com as recomendações para a construção de questionários definidas por Ajzen (2002) e todos os itens foram respondidos a partir de uma escala de tipo *Likert* de 1 a 7 pontos.

A atitude perante comer uma dose de fruta e uma dose de vegetais extra foi medida através de cinco itens: “Para mim, comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia é...” Muito Prejudicial a Muito Benéfico, Muito Desagradável a Muito Agradável, Muito Mau a Muito Bom, Muito Inútil a Muito Útil, Nada Divertido a Muito Divertido.

As normas subjectivas foram medidas através de 2 itens relativos a normas injuntivas: “A maioria das pessoas que são importantes para mim pensa que...” Eu não devia comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia a Eu devia comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia; “As pessoas cujas opiniões eu valorizo...” Iriam desaprovar muito que eu comesse uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia a Iriam aprovar muito que eu comesse uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia. Incluíram-se também dois itens relativos a normas descritivas “As pessoas que são importantes para mim acham que elas deviam comer mais fruta e vegetais.” Totalmente Falso a Totalmente Verdadeiro; e “A maioria das pessoas que são importantes para mim conseguia comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia.” Totalmente Falso a Totalmente Verdadeiro.

O controlo percebido foi medido utilizando três itens: “Se eu quisesse, conseguia comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia”; “Depende de mim comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia”, Discordo Totalmente a Concordo Totalmente; e

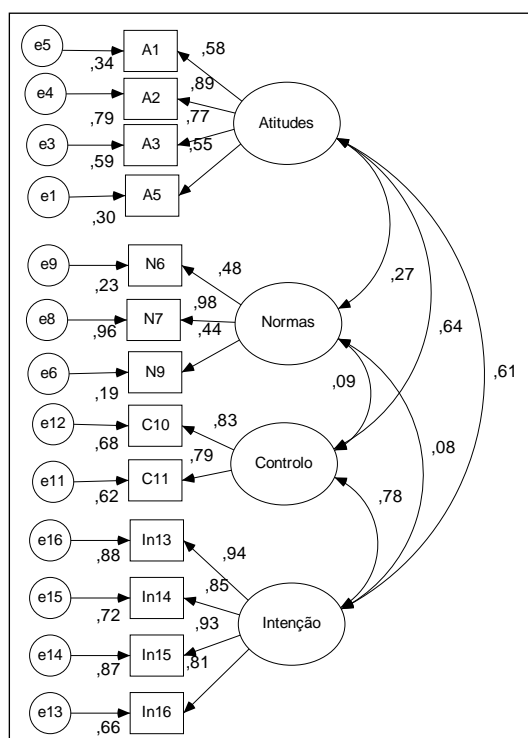
“Para mim, comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia é...”, Totalmente Impossível a Totalmente Possível.

Finalmente, a Intenção foi medida através de quatro itens: “Tenciono comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia já a partir desta semana”; “Vou tentar comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia já a partir desta semana”; “Planeio comer uma dose extra de fruta e uma dose extra de vegetais por dia já a partir desta semana”; e “Quero comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia já a partir desta semana”, todos respondidos através de uma escala de Discordo Totalmente a Concordo Totalmente.

Todos os itens foram testados junto de uma turma de 15 estudantes do 7º ano, para verificar a compreensão dos mesmos, antes de serem preenchidos pelos participantes deste estudo.

A estrutura do questionário foi testada através de uma análise factorial confirmatória,

Figura nº1. *Análise factorial confirmatória dos factores finais.*



uma vez que a TCP preconiza quatro variáveis determinantes para o comportamento.

Esta análise confirmou a estrutura do questionário em quatro factores, cada um correspondente a uma das escalas consideradas no questionário inicial – atitudes, normas subjectivas, controlo percebido e intenção. No entanto, a análise sugeriu a remoção de três itens que estavam na versão inicial do questionário, de forma a aumentar o ajustamento ao modelo. Os índices de qualidade de ajustamento podem ser considerados como apropriados (CFI = .947, NFI = .874, RMSEA = .079). O modelo da análise factorial confirmatória, após a remoção dos itens, pode ser consultado na figura nº1, assim como os respectivos pesos factoriais

Assim, a versão final da escala Atitudes incluiu quatro dos cinco itens iniciais: “Para mim, comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia é...” Muito Prejudicial a Muito Benéfico, Muito Desagradável a Muito Agradável, Muito Mau a Muito Bom, Nada Divertido a Muito Divertido, retirando-se o item 4 ($\alpha = .78$).

Retirou-se, igualmente, um item na escala Normas Subjectivas, mantendo-se os itens: “A maioria das pessoas que são importantes para mim pensa que...” Eu não devia comer uma

dose extra de fruta e uma de vegetais por dia a Eu devia comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia; “As pessoas cujas opiniões eu valorizo...” Iriam desaprovar muito que eu comesse uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia a Iriam aprovar muito que eu comesse uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia; “A maioria das pessoas que são importantes para mim conseguia comer uma dose extra de frutas e uma de vegetais por dia.” Totalmente Falso a Totalmente Verdadeiro ($\alpha = .64$).

Na escala Controlo Percebido retirou-se também um item, restando os itens: “Se eu quisesse conseguia comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia”, Discordo Totalmente a Concordo Totalmente; “Para mim, comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia é...”, Totalmente Impossível a Totalmente Possível, ($\alpha = .79$).

A escala Intenção não foi alterada, mantendo-se os quatro itens já apresentados: “Tenciono comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia já a partir desta semana”, “Vou tentar comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia já a partir desta semana”, “Planeio comer uma dose extra de fruta e uma dose extra de vegetais por dia já a partir desta semana”, e “Quero comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia já a partir desta semana”, todos respondidos através da escala Discordo Totalmente a Concordo Totalmente ($\alpha = .94$).

Procedimentos de Análise

Para analisar as diferenças, em cada grupo, no consumo de fruta e vegetais do T1 para o T2, utilizou-se o teste *t*-student para amostras emparelhadas. Além disso, recorreu-se a testes de análise de variância múltipla (MANOVA), para comparar os grupos em relação à idade, ano de escolaridade, consumo inicial e variáveis do questionário TCP. A distribuição do género pelos grupos foi analisada através do teste de Qui-quadrado.

A MANOVA foi também utilizada para verificar se existiam diferenças entre os grupos no índice fruta (diferença entre o consumo de fruta entre T2 e T1) e no índice vegetais (diferença entre o consumo de vegetais entre T2 e T1). Recorreu-se ao teste *t*-student para amostras independentes para comparar os dois géneros quanto a estes índices.

Para analisar o impacto dos níveis de consumo iniciais na eficácia da intervenção, utilizaram-se testes de análise de variância univariados (ANOVA).

Finalmente, recorreu-se à correlação de Pearson para analisar a associação entre o índice de Fruta e o índice de Vegetais e à análise de regressão para verificar o impacto das variáveis TCP nos índices fruta e vegetais.

Para a realização destes testes, utilizou-se o software estatístico SPSS, versão 17.0 para Windows.

Resultados

Caracterização da Amostra Final

Da amostra inicial de 370 participantes, 26% (96 jovens) entregaram todos os dados necessários para completar o estudo, ou seja, entregaram o registo do seu consumo de frutas e vegetais no T1 e no T2, assistiram à sessão e preencheram o questionário TCP. No entanto, a percentagem de estudantes que completaram o estudo na participação colaborativa foi menor (18%) do que na participação individual (34%), já que, por vezes, havia pouca disponibilidade dos pais ou encarregados de educação para estarem presentes na sessão. Os 96 jovens estavam divididos pelos quatro grupos de estudo: grupo individual experimental ($n = 33$), grupo individual controlo ($n = 30$), grupo colaborativo experimental ($n = 17$) e grupo colaborativo controlo ($n = 16$).

Cerca de 47 participantes estiveram na sessão, preencheram o questionário TCP e entregaram o seu registo do consumo de frutas e vegetais no T1, mas não o fizeram no T2. Além disso, 26 participantes estiveram presentes na sessão, preencheram o questionário TCP mas não entregaram o registo no T1. Numa das sessões individuais, não foi possível considerar os dados relativos aos participantes colocados no grupo experimental, já que se considerou que a falta de tempo pode ter condicionado o preenchimento cuidadoso da folha de implementação das intenções.

O teste de Kolmogorov-Smirnov mostrou que as variáveis dependentes em estudo não seguem uma distribuição normal ($p > .05$) quer para a variável índice de fruta, quer para a variável índice de vegetais. No entanto, os testes paramétricos utilizados são robustos relativamente à violação do pressuposto da normalidade (Maroco, 2007). Através do teste de Levene, verificou-se que os grupos apresentavam homogeneidade de variância para o índice fruta ($F(3, 92) = 1.967, p = .124$) e para o índice vegetais ($F(3, 92) = .053, p = .984$).

Na amostra final, 56,3% dos jovens eram do sexo feminino. Para testar a homogeneidade da distribuição do género pelos grupos, realizou-se o teste de Qui-quadrado e os resultados mostraram não haver diferenças entre os grupos quanto a esta variável ($X^2(3) = 6.182, p = .103$).

Os participantes tinham idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos (Média = 12.9, $SD = 1.1$). A maioria dos participantes frequentava o 7º ano de escolaridade (53,1%) e apenas 4,2% frequentava o 9º ano de escolaridade. No entanto, a MANOVA revelou que os grupos não eram homogéneos quanto à idade e ano de escolaridade (Traço de Pillai = .232, $F(6, 184) = 4.016, p < .01$), sendo que os valores do teste univariado relativos à idade ($F_{uni}(3, 92) =$

5.610, $p < .01$) e relativo ao ano de escolaridade ($F_{uni}(3, 92) = 6.486$, $p < .01$) revelaram diferenças significativas nas duas variáveis.

Os grupos não apresentaram diferenças significativas nas variáveis TCP (Traço de Pillai = .144, $F(12, 246) = 1.033$, $p = .419$). As médias obtidas nas escalas deste questionário, para a amostra total, encontram-se no quadro nº 1.

Quadro nº 1

Médias obtidas nas escalas do questionário TCP.

	Média	D. P.
Escala Atitudes	5,236	1,077
Escala Normas	5,795	,884
Escala Controlo Percebido	5,672	1,271
Escala Intenção	4,816	1,429

Não se verificaram, também, diferenças significativas no consumo de frutas e vegetais no T1 entre os quatro grupos (Traço de Pillai = .053, $F(6, 184) = .833$, $p = .546$).

Análise de Atrito

Dada a taxa de atrito deste estudo (74%), importou avaliar se os participantes que completaram o estudo tinham características semelhantes às dos jovens que não o completaram, mas para os quais se possuem os dados relativos ao consumo de fruta e vegetais no T1 e/ou o questionário TCP preenchido ($n = 73$).

Revelaram-se diferenças significativas na distribuição de sexo entre os jovens que completaram e não completaram o estudo, havendo uma maior proporção de rapazes no grupo de participantes que não completaram o estudo ($X^2(1) = 6.166$, $p = .013$). Através da ANOVA, foi possível verificar que existiam também diferenças significativas no ano de escolaridade ($F(1, 167) = 8.326$, $p = .004$) - os jovens que não completaram o estudo frequentavam, em média, um ano de escolaridade mais baixo do que os que completaram. Quando se comparou esta diferença por grupo, verificou-se que esta só se mostrou significativa entre os jovens que completaram (Média = 7.70, $SD = .467$) e não completaram o estudo (Média = 7.00, $SD = .000$) para o grupo Individual Experimental ($F(1, 47) = 35.298$; $p < .001$).

Não foram detectadas diferenças significativas na idade entre os jovens que completaram e não completaram o estudo ($F(1, 167) = .401$, $p = .528$). O mesmo aconteceu quando se comparou a variável idade nos participantes que completaram e não completaram o estudo divididos pelos grupos de estudo: Grupo Colaborativo Experimental, ($F(1, 36) = .720$,

$p = .402$); Grupo Colaborativo Controlo, ($F (1, 24) = 1.319, p = .262$); Grupo Individual Experimental, ($F (1, 47) = 2.304, p = .136$); e, finalmente Grupo Individual Controlo, ($F (1, 54) = 1.178, p = .283$).

Verificou-se igualmente não haver diferenças significativas entre os jovens que completaram e os que não completaram o estudo nas variáveis TCP (Traço de Pillai = .034, $F (4, 138) = 1.205, p = .312$), resultados que se mantêm quando se comparam os jovens que completaram e não completaram o estudo dividindo-os pelos grupos do estudo: Grupo Colaborativo Experimental (Traço de Pillai = .089, $F (4, 26) = .638, p = .640$); Grupo Colaborativo Controlo (Traço de Pillai = .125, $F (4, 17) = .607, p = .663$); Grupo Individual Experimental (Traço de Pillai = .116, $F (4, 36) = 1.179, p = .336$); e, finalmente Grupo Individual Controlo (Traço de Pillai = .032, $F (4, 44) = .359, p = .836$).

Também não se detectaram diferenças significativas no consumo inicial de fruta e vegetais entre os jovens que completaram e não completaram o estudo (Traço de Pillai = .037, $F (2, 140) = 2.655, p = .074$).

Análise das diferenças entre os grupos do estudo no consumo de Fruta e Vegetais

As diferenças entre o consumo de Fruta e Vegetais do T1 para o T2, em cada grupo de estudo individualmente, foram analisadas através de um teste *t*-student para amostras emparelhadas. Os resultados obtidos são apresentados no quadro nº 2:

Quadro nº 2

Diferença no consumo de frutas e vegetais entre o T2 e no T1, por grupo

			Média (T2-T1)	D. P.	t
Colaborativo Controlo	Par 1	Média consumo Frutas/dia T2 - Média Consumo Frutas/dia T1	,442	1,016	1,740*
	Par 2	Media Consumo Vegetais/dia T2 - Média Consumo Vegetais/dia T1	,241	,596	1,617
Colaborativo Experimental	Par 1	Média consumo Frutas/dia T2 - Média Consumo Frutas/dia T1	,349	,610	2,356*
	Par 2	Media Consumo Vegetais/dia T2 - Média Consumo Vegetais/dia T1	,344	,664	2,137*
Individual Controlo	Par 1	Média consumo Frutas/dia T2 - Média Consumo Frutas/dia T1	,129	,617	1,141
	Par 2	Media Consumo Vegetais/dia T2 - Média Consumo Vegetais/dia T1	-,087	,606	-,785
Individual Experimental	Par 1	Média consumo Frutas/dia T2 - Média Consumo Frutas/dia T1	-,057	,595	-,553
	Par 2	Media Consumo Vegetais/dia T2 - Média Consumo Vegetais/dia T1	-,075	,572	-,750

Nota: * $p \leq .05$

Assim, os resultados mostraram que existe um aumento significativo no consumo frutas do T1 para o T2, tanto para o grupo colaborativo experimental como para o grupo colaborativo controlo. No entanto, apenas o grupo colaborativo experimental aumentou o consumo de vegetais do T1 para o T2.

Uma vez que os grupos não se revelaram homogêneos quanto à idade e ano de escolaridade, consideraram-se estas variáveis como co-variáveis, realizando-se uma MANCOVA. No entanto, os resultados mostraram que nem a idade (Traço de Pillai = .001, $F(2, 90) = .015$, $p = .985$) nem o ano de escolaridade (Traço de Pillai = .057, $F(2, 90) = 2.717$, $p = .071$) se revelaram co-variáveis significativas. Deste modo, as diferenças entre os grupos foram analisadas através de uma MANOVA para o índice de Fruta e de Vegetais, encontrados a partir da diferença entre o consumo em T2 e o consumo em T1.

Os resultados revelaram diferenças significativas entre os grupos nestes índices (Traço de Pillai = .140, $F(6, 184) = 2.303$, $p = .036$, $\eta_p^2 = .070$, Potência = .791). A análise post-hoc realizada, utilizando o teste LSD de Fisher, mostrou que, no índice Fruta, as diferenças se situaram entre o grupo Individual Experimental (Média = -.057, $SD = .505$) e os grupos

Colaborativo Experimental ($p = .052$, Média = .349, $SD = .610$) e Colaborativo Controlo ($p = .020$, Média = .442, $SD = 1.016$). No índice Vegetais, estas diferenças situaram-se entre o grupo Colaborativo Experimental (Média = .345, $SD = .664$) e o grupo Individual Experimental ($p = .022$, Média = -.075, $SD = .595$) e Individual Controlo ($p = .021$, Média = -.087, $SD = .606$).

Através da análise de correlação de Pearson, não se encontraram associações significativas entre o índice de fruta e o índice de vegetais ($r = .170$, $p = .097$).

Utilizando a análise de regressão, verificou-se que as variáveis do questionário TCP não tinham poder preditivo sobre os índices de Fruta ($F(4, 82) = .741$, $p = .567$, $R^2 = .035$) e de Vegetais ($F(4, 82) = .772$, $p = .547$, $R^2 = .036$).

Diferenças no consumo de Frutas e Vegetais entre o grupo Colaborativo e Individual

As análises de variância múltipla efectuadas revelaram que as diferenças nos índices de fruta e vegetais se situam entre grupos individuais e colaborativos (entre o grupo individual experimental e ambos os grupos colaborativos para o índice fruta; e entre o grupo colaborativo experimental e ambos os grupos individuais para o índice vegetais). Tendo estes resultados em conta, decidiu-se analisar as diferenças no consumo de frutas e vegetais entre o T2 e o T1 quando se considera os grupos colaborativos em conjunto (de ora em diante chamado grupo colaborativo; $n = 33$) e se compara com ambos os grupos individuais (de ora em diante chamado grupo individual; $n = 63$), com o objectivo de clarificar os resultados encontrados.

Distribuição normal e homogeneidade da variância

Através do teste de Kolmogorov-Smirnov foi possível verificar que as variáveis índice de fruta e índice de vegetais não apresentavam distribuição normal nos grupos ($p > .05$). No entanto, como já foi referido, os testes paramétricos utilizados são robustos quanto a violações do pressuposto da normalidade (Maroco, 2007). Através do teste de Levene, verificou-se que os grupos apresentavam homogeneidade de variância para o índice Fruta ($F(1, 94) = 2.312$, $p = .132$) e para o índice Vegetais ($F(1, 94) = .070$, $p = .792$).

Caracterização dos grupos Colaborativo e Individual

Verificaram-se diferenças entre os grupos individual e colaborativo para a idade ($F(1, 92) = 11.151$, $p < .01$) e ano de escolaridade ($F(1, 92) = 12.864$, $p < .01$). Não se revelaram

diferenças significativas na distribuição de sexo, analisada através do teste de qui-quadrado ($X^2(1) = .458, p = .499$).

Também não se encontraram diferenças entre os dois grupos nas variáveis TCP (Traço de Pillai = .074, $F(4, 80) = 1.610, p = .180$), e no consumo de frutas e de vegetais em T1 (Traço de Pillai = .015, $F(2, 91) = .710, p = .495$).

Análise das diferenças no consumo de frutas e vegetais

Para analisar as diferenças entre o grupo colaborativo e individual, realizou-se um teste t-student. Quando se considerou o grupo colaborativo, encontraram-se diferenças significativas entre o consumo de Fruta no T1 e no T2, o mesmo não acontecendo para o grupo individual. Os dados relativos a esta análise são apresentados no quadro nº 3.

Quadro nº 3

Diferença no consumo de frutas e vegetais entre T2 e T1, para os grupos Colaborativo e Individual

			Média T2-T1	D.P.	t
G. Colaborativo	Par 1	Média consumo Frutas/dia T2 - Média Consumo Frutas/dia T1	,394	,820	2,759*
	Par 2	Media Consumo Vegetais/dia T2 - Média Consumo Vegetais/dia T1	,294	,625	2,707*
G. Individual	Par 1	Média consumo Frutas/dia T2 - Média Consumo Frutas/dia T1	,031	,608	,407
	Par 2	Media Consumo Vegetais/dia T2 - Média Consumo Vegetais/dia T1	-,080	,584	-1,094

Nota: * $p < .05$

Uma vez que se revelaram diferenças significativas entre os grupos colaborativo e individual na idade e ano de escolaridade, consideraram-se estas variáveis como co-variáveis, realizando-se uma MANCOVA. No entanto, nem a idade (Traço de Pillai $< .001, F(2, 92) = .006, p = .994$) nem o ano de escolaridade (Traço de Pillai = .045, $F(2, 92) = 2.159, p = .121$) demonstraram ser co-variáveis significativas.

Por isso, utilizou-se a MANOVA para comparar os dois grupos quanto ao índice de fruta e quanto ao índice de vegetais, detectando-se diferenças significativas (Traço de Pillai = .123, $F(2, 93) = 6.510, p = .002, \eta_p^2 = .123$, Potência = .899). Através da análise univariada,

foi possível verificar que os grupos apresentaram diferenças significativas tanto para o índice Fruta ($F_{uni}(1, 94) = 2.852, p = .016; \eta_p^2 = .060$, Potência = .681) como para o índice Vegetais ($F_{uni}(1, 94) = 3.045; p = .004; \eta_p^2 = .083$; Potência = .823). No índice Fruta, a média do grupo colaborativo (Média = .394, $SD = .820$) foi superior à do grupo individual (Média = .031, $SD = .608$). O mesmo aconteceu no índice Vegetais: o grupo colaborativo (Média = .295, $SD = .625$) apresentou uma média superior à do grupo individual (Média = -.081, $SD = .584$).

Análise do impacto do género na eficácia da intervenção

De forma a verificar se existiam diferenças na eficácia da intervenção para rapazes e raparigas, compararam-se os índices de fruta e vegetais segundo esta variável, através de um teste *t-student*.

O teste de Kolmogorov-Smirnov revelou que as variáveis índice de fruta e índice de vegetais não seguem uma distribuição normal nos grupos ($p > .05$). No entanto, o teste *t-student* é robusto a violações do pressuposto da normalidade. Através do teste de Levene, verificou-se que há homogeneidade de variância entre os dois grupos para o índice Fruta ($p > .05$), mas não para o índice Vegetais ($p < .05$). Assim, para o índice Vegetais, considerou-se os valores do teste *t-student* com correcção de Welch, que não assume a homogeneidade da variâncias entre os grupos.

Não se encontraram diferenças entre os dois géneros nem no índice Fruta ($t(94) = -.003, p = .998$), nem no índice Vegetais ($t(89.046) = -.825, p = .411$).

Análise do impacto dos níveis de consumo iniciais na eficácia da intervenção

Para testar a existência de diferenças na eficácia da intervenção entre os jovens que consumiam mais e menos fruta no início do estudo, distribuiu-se a amostra por quatro grupos, construídos com base nos percentis da média do consumo de fruta no T1. Assim, criou-se o grupo “<P25” (Média = .300, $DP = .252$), o grupo “P25:P50” (Média = .885, $DP = .167$), o grupo “P50:P75” (Média = 1.47, $DP = .151$) e o grupo “>P75” (Média = 2.247, $DP = .495$) onde P25, P50 e P75 representam, respectivamente, os percentis 25, 50 e 75..

Com o mesmo objectivo, repetiu-se o procedimento para os vegetais, construindo quatro grupos com base nos percentis da média do consumo de vegetais no T1: o grupo “<P25” (Média = .305, $DP = .236$), o grupo “P25:50” (Média = .870, $DP = .116$), o grupo “P50:75” (Média = 1.360, $DP = .172$) e, finalmente, o grupo “>P75” (Média = 2.311, $DP = .514$).

Através do teste de Kolmogorov-Smirnov verificou-se que as variáveis índice de Fruta e índice de Vegetais não seguem uma distribuição normal, tanto nos grupos formados através da média do consumo de fruta como os formados através da média do consumo de vegetais. No entanto, como já foi dito, a MANOVA é um teste robusto quanto a violações do pressuposto da normalidade.

Utilizando o teste de Levene, verificou-se que os grupos formados através dos percentis do consumo de fruta apresentavam homogeneidade de variância no índice Fruta ($F(3, 92) = 1.203, p = .313$). De forma semelhante, os grupos formados segundo os percentis do consumo de vegetais no T1 apresentavam homogeneidade de variância no índice Vegetais ($F(3, 92) = 2.183, p = .095$).

Ao considerar os grupos definidos segundo os percentis do consumo de frutas, não se encontraram diferenças significativas nas variáveis idade ($F(3, 92) = 1.882, p = .655$), ano de escolaridade ($F(3, 92) = .088, p = .966$), sexo ($X^2(3) = 3.354, p = .340$) e variáveis TCP (Traço de Pillai = .188, $F(12, 246) = 1.372, p = .180$).

No entanto, detectaram-se diferenças entre estes grupos quanto ao índice Fruta ($F(3, 92) = 8.235, p < .001, \eta_p^2 = .212$, Potência = .990). Através da análise post-hoc, utilizando o teste de Tukey, foi possível verificar que as diferenças se situaram entre o grupo “<P25” (Média = .590, SD = .781) e os grupos “P50:P75” ($p = .001$, Média = -.136, SD = .627) e >P75 ($p < .001$, Média = -.196, SD = .574). Detectaram-se ainda diferenças entre o grupo “P25:P50” (Média = .299, SD = .535) e o grupo “>P75” ($p = .035$).

Ao considerar os grupos definidos segundo a média do consumo de vegetais também não se encontraram diferenças significativas nestes grupos nas variáveis idade ($F(3, 92) = .927, p = .493$), ano de escolaridade ($F(3, 92) = 1.258, p = .294$), sexo ($X^2(3) = .558, p = .906$) e variáveis TCP (Traço de Pillai = .142, $F(12, 246) = 1.022, p = .429$).

Quando se compararam estes grupos quanto ao índice Vegetais, detectaram-se diferenças significativas ($F(3, 92) = 1.102, p = .033, \eta_p^2 = .090$, Potência = .697). Através do teste post-hoc, verificou-se que estas diferenças se situaram entre os grupos P<25 (Média = .213, SD = .401) e P>75 ($p = .031$, Média = -.261, SD = .621).

Discussão

Através da análise de atrito, verificou-se que não existiam diferenças entre os jovens que completaram e não completaram o estudo nas variáveis idade, variáveis TCP e consumo de frutas e vegetais no T1. Assim, pode-se concluir que os jovens que completaram o estudo não são um sub-grupo especial da população quanto a estas variáveis. Apesar de se terem encontrado diferenças entre o ano de escolaridade, esta não demonstrou ser uma co-variável significativa nos índices Fruta e Vegetais. Encontraram-se, também, diferenças entre a distribuição de sexo entre os grupos de jovens que completaram e não completaram o estudo na distribuição – havia mais rapazes no grupo que não completou o estudo. No entanto, como não se verificaram diferenças entre os dois sexos quanto ao impacto da intervenção, é de supor que, se a amostra que não completou o estudo o tivesse feito, encontrar-se-iam resultados semelhantes.

Apesar de os grupos definidos neste estudo (colaborativo experimental, colaborativo controlo, individual experimental e individual controlo) não serem semelhantes na idade e ano de escolaridade, estas duas variáveis não demonstraram ser co-variáveis significativas no índice Fruta e no índice Vegetais. De forma semelhante, os resultados mostraram que não havia diferenças significativas entre os vários grupos do estudo antes da implementação das intenções: os grupos eram semelhantes nas variáveis sexo, TCP e consumo de frutas e vegetais no T1.

Assim, é possível concluir que as diferenças encontradas entre os grupos no consumo de fruta e vegetais parecem ser, principalmente, devidas à manipulação da implementação das intenções.

Uma vez que se considerou a existência de uma intenção como uma condição necessária para a implementação das intenções, é relevante observar as médias obtidas no questionário TCP. Apesar de não se conhecer nenhum critério a partir do qual se pode considerar a intenção como suficientemente forte para a realização da sua implementação, os resultados mostraram que as médias nas escalas do questionário eram relativamente elevadas. Apesar de os valores obtidos para a intenção serem superiores aos valores médios da escala, esta variável foi, ainda assim, aquela onde se obtiveram resultados menos elevados.

A análise de regressão efectuada revelou que nenhuma das variáveis do questionário TCP apresentou poder preditivo sobre o consumo de frutas e vegetais. Ou seja, uma intenção mais alta não conduziu, necessariamente, a um maior aumento no consumo de frutas e vegetais. É de referir que o facto de o questionário não diferenciar entre a intenção de

aumentar o consumo de frutas e a intenção de aumentar o consumo de vegetais poderá ter diminuído o poder preditivo da intenção sobre as diferenças na ingestão destes alimentos. Este foi também um aspecto mencionado por alguns participantes do estudo.

Como não se encontrou uma correlação significativa entre o índice de Fruta e o índice de Vegetais, pode-se concluir que a intervenção teve impactos diferenciados para estes dois grupos de alimentos. Desta forma, os resultados apoiam a afirmação Armitage (2007), ao defender que a implementação das intenções deverá ser feita separadamente para os dois grupos de alimentos.

Através das análises efectuadas, verificou-se que a implementação das intenções, quando utilizada individualmente pelos jovens, não promoveu um aumento significativo do consumo de fruta e vegetais. Além disso, não se verificaram diferenças significativas entre o grupo individual experimental e o grupo individual controlo. Não se encontraram, também, diferenças significativas entre o grupo colaborativo experimental e o grupo colaborativo controlo. Desta forma, a implementação das intenções não parece ser, por si só, eficaz na promoção do consumo destes alimentos, nesta faixa etária. A primeira hipótese do estudo, que afirmava que a implementação das intenções seria eficaz no aumento do consumo de frutas e vegetais, não foi, por isso, apoiada.

Várias razões podem explicar o facto de não se ter verificado um efeito da implementação das intenções individual. Estudos recentes, aos quais se teve acesso posteriormente ao início da aplicação deste estudo, salientam que a implementação das intenções pode ser mais eficaz quando é formulada através de uma expressão “Se... então”, do que quando é formulada de forma mais global. Ou seja, por exemplo, se for formulada como “se estiver na escola, no intervalo grande, então vou comer uma maçã” é mais eficaz do que se for formulada como “Na escola, no intervalo grande, vou comer uma maçã”, como foi feito neste estudo (Chapman Armitage & Norman, 2009).

Outro estudo que defende a necessidade de formular a implementação das intenções no formato “se... então” é estudo de Webb e Sheeran (2008), já que este formato pode aumentar a ligação do comportamento a condições ambientais específicas. Se a implementação não for feita desta forma, ou seja, se não se criar uma contingência entre as pistas ambientais e a resposta, a pessoa pode estar num esquema mental implementativo, mas não beneficiar de um aumento da acessibilidade mental das situações e comportamentos definidos no plano. Esta acessibilidade parece ser o principal mediador da eficácia da implementação das intenções: quanto maior a acessibilidade, maior a probabilidade de a pessoa aproveitar as situações especificadas no plano para desempenhar, prontamente, os

comportamentos seleccionados. Desta forma, defende-se que qualquer procedimento que aumente a acessibilidade da situação e promova uma associação mais forte entre as pistas ambientais e o comportamento poderá aumentar o impacto da implementação das intenções. Os autores sugerem, por exemplo, a criação de imagens mentais, o mais vividamente possível, ou o ensaio mental da ligação situação-comportamento. Por outro lado, implementações das intenções que especifiquem pistas complexas ou ambíguas podem ser difíceis para as pessoas representar, não havendo aumento de acessibilidade das mesmas e, consequentemente, não se verificando o efeito desta estratégia (Webb & Sheeran, 2008).

Apesar de esta ser uma explicação bastante consistente para o facto de não se ter encontrado efeitos da implementação das intenções, outras razões podem também ter contribuído para estes resultados.

Assim, estes resultados podem, também, ser devidos a um fenómeno de reactância (Brehm, 2000) por parte dos participantes, que podem ter percepcionado a sessão como uma ameaça à sua liberdade de escolha e, por isso, agido contrariamente à mensagem transmitida – neste caso, rejeitando a mensagem e não aumentando o consumo de fruta e vegetais. Nos anos da adolescência, poderá haver uma maior tendência para a ocorrência deste fenómeno, já que é um período de procura da individualidade e da autonomia perante os adultos (Cialdini, 2001). De facto, a revisão de literatura apresentada no enquadramento teórico, sobre os principais facilitadores e barreiras ao consumo de uma alimentação mais saudável por adolescentes, salienta que esta população valoriza particularmente a possibilidade de escolher o que quer comer (Shepherd et al, 2006).

Este fenómeno de reactância pode explicar porque é que o grupo individual experimental foi o único que, no índice fruta, se diferenciou significativamente de ambos os grupos colaborativos (com um consumo mais baixo do que estes grupos).

Além disso, uma vez que a implementação das intenções foi a última actividade da sessão, poderia já existir algum cansaço por parte dos participantes, que pode ter afectado a forma como a esta foi realizada, diminuindo o seu efeito.

Desta forma, dados os poucos estudos realizados utilizando a implementação das intenções com adolescentes, são necessários estudos adicionais, que procurem saber que estratégias específicas tornam a implementação das intenções mais eficaz com esta população.

Uma dessas estratégias que podem tornar a implementação das intenções mais eficaz parece ser a sua realização colaborativamente com os pais. Apesar de não se ter verificado um efeito da implementação das intenções colaborativa quando se comparam os índices Fruta e Vegetais do grupo colaborativo experimental com o grupo colaborativo controlo, é importante

referir que a comparação entre o consumo no T1 e no T2 mostrou que o grupo colaborativo experimental foi o único que aumentou significativamente o consumo tanto de fruta como de vegetais.

Assim, ambos os grupos colaborativos aumentaram significativamente o consumo de fruta do T1 para o T2, mas apenas o grupo experimental colaborativo aumentou significativamente o consumo de vegetais. Além disso, só o grupo colaborativo experimental se diferenciou significativamente de ambos os grupos individuais no índice Vegetais.

Estes resultados mostram que, para o consumo de vegetais, parece ter havido um efeito de interação entre a presença dos pais e a implementação das intenções, potenciando os efeitos que cada um destes factores teria isoladamente. Desta forma, os resultados apoiam parcialmente a segunda hipótese do estudo, onde se afirmava que a implementação das intenções colaborativa seria mais eficaz do que a implementação das intenções individual.

É, igualmente, de supor que se a implementação das intenções tivesse sido formulada no formato “se... então”, este efeito de interação seria ainda mais aumentado, pelo que são necessários mais estudos que o verifiquem.

O facto de a concretização de um plano colaborativamente ter constituído uma vantagem adicional para o consumo de vegetais, mas não para o consumo de fruta, pode estar relacionado com características dos próprios alimentos: habitualmente, os vegetais necessitam de uma maior preparação e, conseqüentemente, de um maior planeamento, enquanto as frutas são mais simples de preparar.

A importância da presença dos pais na sessão é realçada quando se consideram ambos os grupos colaborativos em conjunto. Os resultados mostraram não só um aumento significativo no consumo de frutas e vegetais no T2, como a existência de diferenças significativas quando se comparam estes grupos com ambos os grupos individuais, tanto para o índice Fruta como para o índice Vegetais. Qualitativamente, foi possível perceber que, nas sessões em que os pais estavam presentes, os alunos estavam mais calmos e atentos, o que poderá ter contribuído, adicionalmente ao envolvimento dos pais, para o aumento da eficácia da sessão.

Assim, o envolvimento dos pais nos processos de mudança alimentar parece ainda ser importante nestas idades, mesmo tratando-se de uma população já no início da adolescência. A participação dos pais na sessão pode aumentar a percepção dos adolescentes sobre o suporte dado pelos pais em relação ao aumento do consumo de fruta e vegetais, que, como foi referido no enquadramento teórico, é um dos principais facilitadores de uma alimentação mais saudável nos adolescentes (Shepherd, et al., 2006; Young, et al., 2004)

Ao analisar o impacto da intervenção segundo o consumo de frutas e vegetais no T1, verificou-se um maior aumento no consumo destes alimentos nos grupos que tinham um consumo inicial mais baixo. Estes resultados podem ser devidos a uma maior receptividade da intervenção por parte dos jovens que consumiam menos ou a uma percepção de não ser necessário aumentar o consumo por parte dos jovens que consumiam mais.

Nos grupos de jovens que ingeriam mais fruta e mais vegetais no T1, a soma dos consumos médios de ambos os alimentos aproximam-se bastante da dose diária recomendada de 5 porções por dia. No entanto, a forma de registo utilizada poderá ter inflacionado estes valores, já que, muitas vezes, estes funcionaram mais como registos de frequência, não sendo possível saber, em alguns casos e se a quantidade ingerida era suficiente para corresponder a uma dose (principalmente nos vegetais, que são mais difíceis de quantificar). De qualquer forma, estes resultados salientam a importância de se conhecer os níveis prévios de consumo dos jovens, de forma a ser possível adequar a intervenção aos diferentes grupos.

Além disso, é necessário clarificar se este maior aumento no consumo de frutas e vegetais nos jovens que ingeriam menos ocorre nos grupos controlo, experimental, colaborativo e individual de igual forma, uma questão relevante para estudos futuros, com uma maior amostra.

Tal como no estudo de Gratton e colaboradores (2007), apresentado no enquadramento teórico, optou-se por não utilizar um registo retrospectivo do consumo de frutas e vegetais. De facto, pensa-se que relembrar todas as vezes que se ingeriu fruta e vegetais (e em que quantidade) na última semana, duas semanas ou último mês é uma tarefa difícil de concretizar, mesmo para adultos. Assim, principalmente quando utilizada com uma população mais jovem, pode criar enviesamentos. Por outro lado, a utilização de um registo semanal, como se fez neste estudo, pode levar, por si só, a um aumento do consumo de frutas e vegetais.. De facto, o registo sistemático de comportamentos alvo, demonstrou ser uma estratégia eficaz na intervenção em vários comportamentos (Normand, 2009), encontrando-se, entre eles, o comportamento alimentar (Yon, Johnson, Harvey-Berino, Gold & Howard, 2007). Se tiver existido um aumento do consumo de fruta e vegetais decorrente do auto-registo, é de esperar que haja um efeito de tecto, e que, por isso, o impacto da implementação das intenções seja menor. Assim, os resultados poderão, também, ter sido influenciados pela auto-monitorização do consumo de fruta e vegetais, pelo que é necessário clarificar o efeito desta forma de registo sobre o consumo destes alimentos, com esta população.

Limitações

Apesar de se considerar que os resultados obtidos foram importantes no sentido de responder a algumas questões e, principalmente, de colocar outras igualmente pertinentes, algumas limitações podem ser apontadas a este estudo.

A primeira relaciona-se com a própria amostra. Esta foi feita por conveniência, seleccionando-se turmas de alunos em que os professores se disponibilizaram a participar, pelo que é necessário cuidado na generalização dos resultados.

O estudo apresenta outra limitação ainda relacionada com a amostra, já que a dimensão dos grupos colaborativos era menor do que a desejável – a pouca disponibilidade de os pais participarem na sessão dificultou a recolha de dados destes grupos, o que pode ter comprometido alguns resultados.

Além disso, uma amostra com maior dimensão poderia permitir outras análises, como a análise do impacto dos níveis de consumo iniciais na eficácia da intervenção segundo as várias condições dos grupos de estudo, permitindo saber se este impacto foi maior nos grupos que realizaram ou não realizaram a implementação e nos grupos em que os pais estiveram ou não estiveram presentes. Permitiria, ainda, que se analisasse outras variáveis, como o impacto do nível socioeconómico na eficácia da intervenção ou a análise da influência do género segundo os vários grupos de estudo, o que não foi feito neste estudo e constitui outra das suas limitações.

Outra das limitações do estudo deve-se aos registos do consumo de frutas e vegetais. Tal como foi referido, pretendia-se que os alunos registassem não só a frequência, mas também a quantidade de fruta e vegetais que comiam (por exemplo, “duas tangerinas”) o que, algumas vezes, não aconteceu (registava-se apenas “tangerinas”). É, por isso, necessário encontrar formas de registo mais precisas, mas que, ao mesmo tempo, mantenham a simplicidade do preenchimento – um preenchimento demasiado moroso ou confuso pode comprometer a participação dos alunos.

Finalmente, o estudo pode, também, ter sido limitado pela inexperiência do aplicador das sessões. No entanto, as sessões individuais e as sessões colaborativas foram intercaladas, assim como as sessões experimentais e controlo, o que pode ter anulado algum eventual efeito dessa inexperiência. Esta alternância pode também ter ajudado a minimizar eventuais efeitos provocados pelas diferentes alturas do ano em que se realizou a sessão.

Implicações

A partir deste estudo, podem ser retiradas várias implicações, tanto para novas investigações como para a intervenção prática na promoção da saúde.

Neste estudo, a implementação das intenções colaborativa demonstrou ser mais eficaz do que a implementação das intenções individual, pelo que poderá ser uma estratégia importante a utilizar com jovens no início da adolescência. No entanto, são necessários novos estudos, que procurem clarificar outros aspectos que possam melhorar a eficácia da implementação das intenções com esta população.

Assim, é importante procurar saber se a formulação das intenções no formato “se...então” aumenta a eficácia desta estratégia tanto quando utilizada individualmente como colaborativamente. Além disso, seria importante clarificar o papel das estratégias que procuram aumentar a acessibilidade dos componentes especificados no plano (como a criação de imagens mentais ou o ensaio da ligação situação-comportamento; Webb & Sheeran, 2008) no aumento do efeito da implementação das intenções.

Outras formas de implementar intenções podem também ser utilizadas e investigadas, para além da implementação das intenções individual e em colaboração com os pais. É pertinente, também, perguntar já que, muitas vezes, os jovens comem juntos na escola, se a implementação das intenções realizada em grupos de pares (por exemplo, em subgrupos de uma turma), em que há um comprometimento com um plano partilhado pelo grupo, é ou não eficaz.

Assim, são necessários mais estudos que permitam conhecer formas de aumentar a eficácia desta estratégia no aumento do consumo de fruta e vegetais nesta população no início da adolescência.

Além disso, futuras investigações deverão procurar novas formas de registo do consumo de fruta e vegetais, que consigam ser mais específicas no que diz respeito à quantidade e, simultaneamente, mantenham a simplicidade do preenchimento. Poderá, por exemplo, ser adoptada alguma forma de registar a quantidade de forma simples – uma vez que se partiu da indicação que uma dose corresponde, aproximadamente, à quantidade que cabe na nossa mão, os participantes poderiam registar se tinham ingerido “uma mão” ou “meia mão” de frutas ou vegetais. Apesar de não ser uma indicação muito precisa, poderá ser uma solução de compromisso entre a necessidade de registar sempre a quantidade e a simplicidade do registo.

Em termos de implicações para a prática, os resultados deste estudo salientaram a importância de envolver os pais nas intervenções dirigidas a mudanças alimentares, mesmo com jovens no início da adolescência.

No entanto, a esta implicação prática contrapõe-se outra, que se relaciona com a dificuldade em conseguir que os pais participassem no estudo – muitas vezes, os pais não se mostravam disponíveis para vir à escola e estarem presentes na sessão. Desta forma, sendo a escola um espaço privilegiado de promoção da saúde, o estudo salienta também a necessidade de aproximar os pais da escola, encontrando novas formas de os envolver e de conseguir a sua participação. Neste estudo, a forma mais eficaz de garantir a presença dos pais foi juntando a sessão com a entrega das notas de final de período, mas terão de ser encontradas novas ideias e formas de aumentar a parceria entre as escolas e a família, de maneira a permitir um trabalho colaborativo, em direcção a objectivos comuns.

A aposta em iniciativas mais lúdicas e atractivas, que possam, simultaneamente, estar direccionadas para os objectivos pretendidos pode ser uma dessas ideias – por exemplo, associando a temática da alimentação saudável a outras iniciativas, como as festas de final de período ou outras datas festivas. Nestas ocasiões, a abordagem desta temática pode igualmente funcionar como um momento lúdico entre pais e filhos, através, por exemplo, da associação de conteúdos mais teóricos, como os abordados na sessão deste estudo (incluindo a implementação das intenções), com outras actividades de carácter mais prático e de jogo.

Finalmente, os resultados que mostraram que a intervenção pode ter sido mais adequada para participantes que consumiam, à partida, menos fruta e vegetais alertam para a necessidade de procurar conhecer quais as intervenções mais adequadas para diferentes níveis iniciais de consumo. Apenas desta forma, é possível adequar a intervenção às características da população a que se dirige, aumentando a sua eficácia.

Conclusões

O presente estudo procurou conhecer a eficácia da implementação das intenções, quando utilizada individual e colaborativamente, na promoção do consumo de frutas e vegetais por adolescentes. O estudo foi inovador em vários aspectos, já que se desconhecem outros estudos que tenham utilizado a implementação das intenções na população portuguesa e existem poucas investigações sobre a utilização desta estratégia em adolescentes e colaborativamente.

Neste estudo, o facto de a implementação das intenções realizada individualmente não ter sido eficaz na promoção do consumo de fruta e vegetais por adolescentes pode ser explicado por vários factores. É, por isso, pertinente encontrar novas formas de propor a implementação das intenções aos jovens no início da adolescência.

Uma dessas formas pode ser a realização da implementação das intenções com a colaboração dos pais, já que esta, neste estudo, revelou aumentar a eficácia da intervenção. Outras alternativas podem ser exploradas, entre elas o próprio formato em que se realiza a implementação das intenções.

Uma vez que a presença dos pais na sessão demonstrou ter efeitos significativos no aumento do consumo tanto de frutas como de vegetais, este estudo salienta, igualmente, a importância do envolvimento dos pais neste processo de mudança alimentar, mesmo com jovens no início da adolescência. Por isso, a necessidade encontrar novas formas de aproximar a família da escola, permitindo um trabalho colaborativo em direcção a objectivos comuns, é reforçada.

Assim, considera-se que este estudo permitiu levantar várias questões pertinentes para investigações futuras e para a própria prática da promoção do consumo de frutas e vegetais. No entanto, sendo um estudo inovador e com algumas limitações, é necessário realizar outras investigações, que aprofundem e clarifiquem as várias hipóteses que surgiram na análise e discussão dos resultados.

Referências Bibliográficas

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I. (2002). Constructing a TPB questionnaire: Conceptual and methodological considerations. Obtido de <http://people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.measurement.pdf> em Novembro de 2008.
- Armitage, C. J. (2007). Effects of an implementation intention-based intervention on fruit consumption. *Psychology and Health*, 22, 917-928.
- Armitage, C. J. (2008). A volitional help sheet to encourage smoking cessation: A randomized exploratory trial. *Health Psychology*, 27, 557-566.
- Armitage, C. J. & Conner, M. (1999). The theory of planned behavior: Assessment of predictive validity and 'perceived control'. *British Journal of Social Psychology*, 38, 35-54.
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2000). Social cognition models and health behavior. A structured review. *Psychology and Health*, 15, 173-189.
- Austin, E. W. (1995). Reaching young audiences. Developmental considerations in designing health messages. In E. Maibach & R. L. Parrot (Eds.). *Designing health messages: Approaches from communication theory and public health practice* (pp. 114-144). London: Sage.
- Blanchette, L. & Brug, J. (2005). Determinants of fruit and vegetable consumption among 6-12-year-old children and effective interventions to increase consumption. *Journal of Human Nutrition & Dietetics*, 18, 431-443.
- Brehn, J. W. (2000). Reactance. In A. E. Kazdin (Ed). *Encyclopedia of Psychology*, Vol. 7 (pp. 10-12). Washington D. C.: American Psychological Association.
- Burchett, H. (2003). Increasing fruit and vegetable consumption among British primary schoolchildren: a review. *Health Education*, 103, 99-109.
- Chapman, J., Armitage, C. J., & Norman, P. (2009). Comparing implementation intention intervention in relation to young adults' intake of fruit and vegetables. *Psychology and Health*, 24, 317-332.
- Cialdini, R. B. (2001). *Influence. Science and Practice*. 4ª Edição. Boston: Allyn and Bacon
- de Nooijer, J., de Vet, E., Brug, J., & de Vries, N. K. (2006). Do implementation intentions help to turn good intentions into higher fruit intakes? *Journal of Nutritional and Educational Behavior*, 38, 25-29.

- Croll, J. K., Neumark-Stzainer, D., & Story, M., (2001). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education*, 33, 193-198.
- Elliot, M. A., & Armitage, C. J. (2006). Effects of implementation intentions on the self-reported frequency of drivers' compliance with speed limits. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 12, 108-117.
- Gollwitzer, P. M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. *European Review of Social Psychology*, 4, 141-185.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions. Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.
- Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2006). The emergence and implementation of health goals. In P. Norman, C. Abraham, M. Conner (Eds.). *Understanding and changing health behavior. From health beliefs to self-regulation* (pp. 229-260). Oxford: Routledge.
- Gollwitzer, P. M. & Schaal, B. (1998). Metacognition in action: The importance of implementation intentions. *Personality and Social Psychology Review*, 2, 124-136.
- Gratton, L., Povey, R. & Clark-Carter, D. (2007). Promoting children's fruit and vegetables consumption: interventions using the theory of planned behavior as a framework. *British Journal of Health Psychology*, 12, 639-650.
- Health Behaviour in School Children (HBSC) (2006). *Aventura social & saúde. A saúde dos adolescentes portugueses hoje e em 8 anos. Relatório preliminar do estudo HBSC*.
- Higgins, A. & Conner, M. (2003). Understanding adolescent smoking: the role of the theory of planned behaviour and implementation intentions. *Psychology, Health & Medicine*, 8, 173-186.
- Jackson, C., Lawton, R., Knapp, P., Raynor, D.K., Conner, M., Lowe, C., Closs, S.J.. (2005). Beyond intention: do specific plans increase health behaviours in patients in primary care? A study of fruit and vegetable consumption. *Social Science & Medicine*, 60, 2383-2391.
- Kellar, I. & Abraham, C. (2005). Randomized controlled trial of a brief research-based intervention promoting fruit and vegetable consumption. *British Journal of Health Psychology*, 10, 543-558.
- Kristjansdottir, A. G., Thorsdottir, I., De Bourdeaudhuij, I., Due, P., Wind, M., & Klepp, K. (2006). Determinants of fruit and vegetable intake among 11-year-old schoolchildren in a country of traditionally low fruit and vegetable consumption. *International*

- Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3. Obtido de <http://www.ijbnpa.org/content/3/1/41> em Novembro de 2008.
- Maroco, J. (2007). *Análise estatística com utilização do SPSS*. 3ª Edição. Lisboa: Edições Sílabo.
- Milne, S., Orbell, S. & Sheeran, P. (2002). Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intentions. *British Journal of Health Psychology*, 7, 163–184.
- Normand, M. P. (2008). Increasing physical activity through self-monitoring, goal setting and feedback. *Behavioral Interventions*, 23, 227-236.
- Organização Mundial de Saúde (2006). Documento informativo para o “Workshop de Lisboa sobre a Promoção de Hortofrutícolas nos Países de Expressão Portuguesa”. Obtido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/bckground%20paper%20Lisboa%20web.pdf> em Janeiro de 2009.
- Prestwich, A., Conner, M., Lawton, R., Bailey, W., Litman, J. & Molyneaux, V. (2005). Individual and collaborative implementation intentions and the promotion of breast self examination. *Psychology and Health*, 20, 743–760.
- Rasmussen, M., Krølner, R., Klepp, K., Lytle, L. Brug, J., Bere, E. & Due, P. (2006). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: quantitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3. Obtido de <http://www.ijbnpa.org/content/3/1/22> em Novembro de 2008.
- Rivis, A., & Sheeran, P. (2003). Descriptive norms as an additional predictor in the theory of planned behaviour: A Meta-Analysis. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 22, 218–233.
- Sheeran, P., & Orbell, S. (2000). Using implementation intentions to increase attendance for cervical cancer screening. *Health Psychology*, 19, 283-289.
- Shepherd, J., Harden, A., Rees, R., Brunton, G., Garcia, J., Oliver, S., & Oakley, A. (2006). Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators. *Health Education Research*, 21, 239-257.
- Sullivan, H. W., & Rothman, A. J. (2008). When planning is needed: Implementation intentions and attainment of approach versus avoidance health goals. *Health Psychology*, 27, 438–444.

- Webb, T.L., & Sheeran, P. (2008). Mechanisms of implementation intention effects: The role of goal intentions, self-efficacy, and accessibility of plan components. *British Journal of Social Psychology*, 47, 373-395.
- Yngve, A., Wolf, A. Poortvliet, E., Elmadfa, I., Brug, J., Ehrenblad, B., Franchini, B., Haraldsdóttir, Krølner, R., Maes, L., Pérez-Rodrigo, C., Sjöström, M., Thórsdóttir, I., & Klepp, K., (2005). Fruit and vegetable intake in a sample of 11-year-old children in 9 European countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 49, 236-245.
- Yon, B. A., Johnson, R. K., Harvey-Berino, J. Gold, B. C., & Howard, A. B. (2007). Personal digital assistants are comparable to traditional diaries for dietary self-monitoring during a weight loss program. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 165-175.
- Young, E. M., Fors, S. W., & Hayes, D. M. (2004) Associations between perceived parent behaviors and middle school students fruit and vegetable consumption. *Journal of Nutritional and Educational Behavior*, 36, 2-12.

Anexos

- Anexo I.** Carta de esclarecimento e pedido de colaboração, destinada às escolas.
- Anexo II.** Folha de registo do consumo semanal de Fruta e Vegetais.
- Anexo III.** Guião Orientador da sessão.
- Anexo IV.** Diapositivos do programa *Microsoft PowerPoint* utilizados na sessão.
- Anexo V.** Questionário TCP.
- Anexo VI.** Textos utilizados para a Implementação das Intenções.
- Anexo VII.** Folheto distribuído na sessão.

Anexo I – Carta de esclarecimento e pedido de colaboração, destinada às escolas.

Resumo do Estudo:

Uma alimentação saudável passa pela disponibilidade, a preços acessíveis, de alimentos saudáveis na cantina e no bar da escola, por uma certa força de vontade por parte do jovem para escolher alimentos menos gordos, açucarados e salgados e pelo apoio familiar no processo de adopção, pelo jovem, de uma alimentação mais saudável.

As orientações para o consumo propõem o aumento da ingestão de frutas e vegetais (5 porções de frutas e/ou vegetais por dia), o aumento do consumo de hidratos de carbono complexos (fibras, sementes e frutos secos) e a redução do consumo de gorduras saturadas, sal e açúcar.

É neste contexto que se torna importante estudar estratégias que permitam estimular os jovens (mais concretamente dos 12 aos 15 anos) a comer mais frutas e vegetais diariamente. Assim, neste estudo, pretende-se avaliar o impacto da planificação deliberada e concreta sobre quando e onde se irá comer mais frutas e vegetais na promoção deste consumo e comparar os resultados quando esta é feita individualmente ou colaborativamente (isto é, em conjunto com os pais).

Assim, o estudo está dividido em quatro momentos. Num primeiro momento, são distribuídos diários que os estudantes deverão preencher com as frutas e vegetais que comem na semana seguinte. Passado essa semana, num segundo momento, avaliam-se algumas variáveis importantes na formação de uma intenção para o consumo de frutas e vegetais e realiza-se uma sessão em grupo (de cerca de 60min), que tem como objectivo motivar os estudantes a comerem mais fruta e vegetais. Metade dos estudantes assiste a esta sessão apenas com os pares e outra metade assiste com os pais e com os pares. No fim da sessão, os estudantes realizam ou não os planos concretos, e fazem-nos sozinhos ou com os pais (dependendo dos grupos). Nos outros dois momentos (uma semana depois e dois meses mais tarde) mede-se novamente o consumo de frutas e vegetais, e comparam-se os grupos em relação a esse mesmo consumo.

Com vista à concretização deste estudo, solicitamos o vosso apoio, no sentido de mobilizar alguns alunos e pais, para assistirem com os seus filhos à sessão em grupo e organizarem em conjunto com eles um plano para o aumento do consumo de frutas e vegetais diariamente. Esta participação tem apenas a duração de 60 minutos e é mobilizada pela Faculdade de Psicologia.

Comprometemo-nos a enviar posteriormente os resultados do estudo.

Agradecemos toda a disponibilidade demonstrada.

Anexo II – Folha de registo do consumo semanal de fruta e vegetais

Por favor, durante a próxima semana preenche esta tabela com as frutas e vegetais que comeres durante cada dia. Por exemplo, se comeres sopa e uma maçã ao almoço de quarta-feira, escreve “sopa” e “maçã” no espaço que corresponde ao almoço de quarta-feira. Mas, por exemplo, se só comeres meia maçã, podes escrever “meia maçã”. É muito importante que preenchas a tabela todos os dias, para não te esqueceres. Além disso, não interessa se comeste muitas, poucas ou nenhuma vez, mas sim que sejas sincero.

Não preciso de saber quem preencheu esta tabela, por isso peço-te que construas um código. Para isso, escreve o dia em que fazes anos seguido das iniciais do nome da tua mãe. Por exemplo, se tiveres nascido no dia 11 e a tua mãe se chamar Joana Maria Silva, o teu código será 11JMS.

Código

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço							
Lanche a Meio da Manhã							
Almoço							
Lanche							
Jantar							
Ceia							

Muito obrigada pela tua colaboração!

Por favor, preenche novamente esta tabela com as frutas e vegetais que comeres na próxima semana. Por exemplo, se comeres sopa e uma maçã ao almoço de quarta-feira, escreve “sopa” e “maçã” no espaço que corresponde ao almoço de quarta-feira. Mas, por exemplo, se só comeres meia maçã, podes escrever “meia maçã”. Relembro-te que é muito importante que preenchas a tabela todos os dias, para não te esqueceres. Além disso, não interessa se comeste muitas, poucas ou nenhuma vez, mas sim que sejas sincero.

Peço-te que voltes também a escrever o mesmo código que utilizaste da primeira vez. Lembra-te que o código era o dia em que fazes anos e as iniciais do nome da tua mãe. Por exemplo, se tiveres nascido no dia 11 e a tua mãe se chamar Joana Maria Silva, o teu código será 11JMS.

Código

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço							
Lanche a Meio da Manhã							
Almoço							
Lanche							
Jantar							
Ceia							

Muito obrigada pela tua colaboração!

Anexo III – Guião Orientador da sessão

Estrutura da Sessão

Duração: Cerca de 60 minutos

Objectivo: Promover o consumo de frutas e vegetais, trabalhando atitudes, normas subjectivas e controlo percebido e utilizando a implementação das intenções individual ou colaborativa.

Material necessário: Folhas de registo do consumo de fruta e vegetais; Folhas para a Implementação das Intenções; Questionários; Folhas em branco; canetas; folhetos sobre o consumo de frutas e vegetais.

Desenvolvimento:

Actividade 1 – Apresentação (2 minutos) Explicar aos participantes os objectivos do estudo (pretende-se conhecer a opinião que os jovens da idade deles ou os jovens e os pais têm sobre as frutas e vegetais). Recolher os diários já preenchidos.

Actividade 2 – Vídeo sobre comportamento alimentar (8 minutos). Mostrar um vídeo sobre alimentação saudável e pedir que os participantes comentem.

Actividade 3 – 5 por dia (5 minutos). Pedir para os participantes pensarem em quantas vezes comeram fruta e vegetais hoje e quantas vezes pensam ainda comer. Apresentar a dose diária recomendada de frutas e vegetais, explicando a que corresponde. Falar de outras formas de comer fruta e vegetais. Explicar porque é que temos de comer frutas e vegetais todos os dias.

Actividade 4 – Normas da População (5 minutos). Perguntar se os participantes acham que em Portugal se come mais ou menos fruta e vegetais do que nos outros países. Apresentar os gráficos que comparam o consumo em vários países. Mostrar que em Portugal se come mais do que em muitos países. Perguntar se eles comeram mais ou menos no dia anterior do que a média do país.

Actividade 5 – Porque pensas que comer frutas e vegetais pode ser importante? (10 minutos).

Pergunta-se aos participantes para pensarem, individualmente, em razões porque o consumo de frutas e vegetais pode ser importante, escrevendo-as nas folhas distribuídas para o efeito. Seguidamente, pede-se que alguns partilhem as razões que escreveram.

Actividade 6 – Conseguias fazer isto? (10 minutos)

Pede-se aos participantes que pensem se acham que conseguiam começar a comer uma peça extra de fruta e uma de vegetais no seu dia-a-dia. Porquê? Perguntar o que eles acham que se podia fazer para ajudar crianças mais novas a começarem a comer mais uma peça de fruta e vegetais por dia. Perguntar porque acham que essas ideias as motivariam e se acham que podem ajudar os outros a terem este hábito.

Actividade 7 – Preenchimento do questionário sobre Intenção (5 minutos)

Actividade 8 – Realização da Implementação (duração: 10 minutos)

Actividade 9 – Distribuição de folhetos sobre o “5-por-dia” (o que conta, o que não conta...) e agradecimento pela participação.

Anexo IV – Diapositivos do programa *Microsoft PowerPoint* utilizados na sessão.

COMER FRUTA E VEGETAIS DÁ-TE MAIS!!!

Comer Fruta e Vegetais dá-te
mais!

1

Qual é a Dose Diária Recomendada?

Quanto é uma dose?



Comer Fruta e Vegetais dá-te
mais!

3

Outras formas de comer frutas e vegetais...



Se comermos mais num dia podemos comer menos no outro?

Comer Fruta e Vegetais dá-te
mais!

4

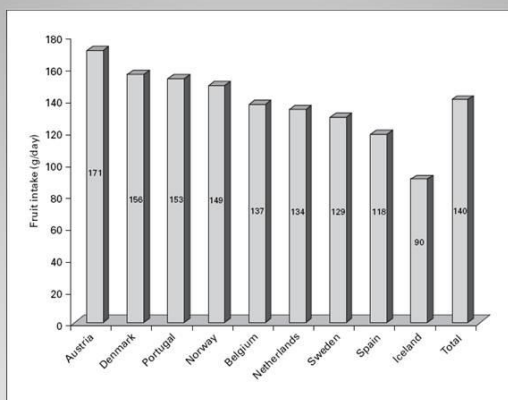
Em Portugal...



Comer Fruta e Vegetais dá-te
mais!

5

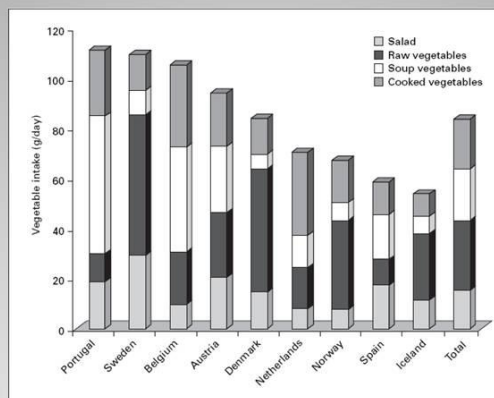
Consumo Médio de Frutas (g/dia)



Comer Fruta e Vegetais dá-te mais!

6

Consumo médio de vegetais (g/dia)



Comer Fruta e Vegetais dá-te mais!

7

COMER FRUTA E VEGETAIS DÁ-TE MAIS!

- Mais Protecção contra várias doenças



Comer Fruta e Vegetais dá-te mais!

8

COMER FRUTA E VEGETAIS DÁ-TE MAIS!

- Mais energia para fazeres o que gostas



Comer Fruta e Vegetais dá-te mais!

9

COMER FRUTA E VEGETAIS DÁ-TE MAIS!

- Um peso
Mais
Saudável



Comer Fruta e Vegetais dá-te
mais!

10

COMER FRUTA E VEGETAIS DÁ-TE MAIS!

- Melhor**
Visão



Comer Fruta e Vegetais dá-te
mais!

11

COMER FRUTA E VEGETAIS DÁ-TE MAIS!

- Dentes
Mais
Saudáveis



Comer Fruta e Vegetais dá-te
mais!

12

COMER FRUTA E VEGETAIS DÁ-TE MAIS!

- Uma Pele
Mais Bonita



Comer Fruta e Vegetais dá-te
mais!

13

Comer Frutas e Vegetais é de "menina"?

Comer Fruta e Vegetais dá-te mais!

15

Comer Frutas e Vegetais é só para mais velhos?



Comer Fruta e Vegetais dá-te mais!

14



CONSEGUEM COMER MAIS?

Comer Fruta e Vegetais dá-te mais!

16

Não gosto nada do sabor dos Vegetais!

Se eu comer fruta vão gozar comigo.

Nunca me lembro de comer fruta e vegetais.

Comer Fruta e Vegetais dá-te mais!

17

O João já come todos os dias uma peça de fruta a seguir ao almoço, mas vai começar a comer uma dose de fruta extra.

O João planeia comer esta dose extra de fruta todos os dias ao lanche. Como gosta muito de laranjas, quer comer uma laranja e vai comê-la no sofá em frente à televisão.

Para isso, amanhã vai pedir à Mãe que lhe compre laranjas no supermercado. Depois, todos os dias à hora do lanche, vai descascar a laranja e cortá-la às rodelas, para ser mais fácil de comer.



Comer Fruta e Vegetais dá-te mais!

18

A Sofia já come vegetais todos os dias ao almoço, mas vai começar a comer uma dose de vegetais extra.

A Sofia quer comer esta dose extra de vegetais todos os dias ao jantar. A Sofia gosta de sopa, por isso decidiu comer um prato de sopa em casa, na mesa onde janta sempre.

Decidiu que vai com o Pai às compras na segunda-feira, comprar legumes para a sopa. Depois, vai pedir aos pais que tenham sempre sopa para ela comer.



Comer Fruta e Vegetais dá-te mais!

19

O Ricardo planeia fazer os trabalhos de casa todos os dias ao final da tarde.

O sítio onde ele mais gosta de estudar é no quarto, por isso quer fazer lá os trabalhos de casa.

Como sabe que tem sempre trabalhos de casa de Português e Matemática, planeia fazer os trabalhos de casa destas duas disciplinas.



Comer Fruta e Vegetais dá-te mais!

20

MUITO OBRIGADA!!!



smlavado@gmail.com

Comer Fruta e Vegetais dá-te mais!

21

Anexo V - Questionário TCP

Por favor, preenche este questionário que pretende saber a tua opinião sobre o consumo de frutas e vegetais. Não há respostas certas nem erradas, quero apenas saber a tua opinião e a de outros jovens da tua idade – por isso, peço-te que sejas o mais sincero possível.

Nas páginas seguintes, vais encontrar várias frases seguidas por uma escala de 7 pontos. Os números 1 e 7 correspondem ao que diz em cada um dos lados e os outros números correspondem a opiniões intermédias. Por favor, coloca um círculo no número que mais se aproxima da tua opinião.

Por exemplo, se responderes:

Para mim, comer uma peça extra de fruta por dia é...								
Muito mau	1	2	3	4	5	6	7	Muito bom

Significa que, para ti, comer uma peça extra de fruta por dia é bastante bom.

É importante que respondas a todas as perguntas. Se tiveres alguma dúvida, não hesites em perguntar!

Este questionário é anónimo. Por favor, volta a colocar o código que utilizaste anteriormente. Relembro-te que era o dia em que nasceste, seguido das iniciais do nome da tua mãe. Por exemplo, se tiveres nascido no dia 11 e a tua mãe se chamar Joana Maria Silva, o teu código será 11JMS.

Código



Muito Obrigada pela tua colaboração!

Idade: _____

Sexo: M___ F___

Ano de Escolaridade: _____

Para mim, comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia é...

Muito Prejudicial	1	2	3	4	5	6	7	Muito Benéfico
Muito Desagradável	1	2	3	4	5	6	7	Muito Agradável
Muito Mau	1	2	3	4	5	6	7	Muito Bom
Muito Inútil	1	2	3	4	5	6	7	Muito Útil
Nada Divertido	1	2	3	4	5	6	7	Muito Divertido

A maioria das pessoas que são importantes para mim pensa que...

Eu não devia comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia	1	2	3	4	5	6	7	Eu devia comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia
--	---	---	---	---	---	---	---	--

As pessoas cujas opiniões eu valorizo...

Iriam desaprovar muito que eu comesse uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia	1	2	3	4	5	6	7	Iriam aprovar muito que eu comesse uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia
---	---	---	---	---	---	---	---	--

As pessoas que são importantes para mim acham que elas deviam comer mais fruta e vegetais.

Totalmente Falso	1	2	3	4	5	6	7	Totalmente Verdadeiro
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

A maioria das pessoas que são importantes para mim conseguia comer uma dose extra de frutas e uma de vegetais por dia.

Totalmente Falso	1	2	3	4	5	6	7	Totalmente Verdadeiro
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

Se eu quisesse, conseguia comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo Totalmente

Para mim, comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia é...

Totalmente Impossível 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente Possível

Depende de mim comer uma dose extra de fruta e de vegetais por dia.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo Totalmente

Tenciono comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia já a partir desta semana.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo Totalmente

Vou tentar comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia já a partir desta semana.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo Totalmente

Planeio comer uma dose extra de frutas e uma de vegetais por dia já a partir desta semana.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo Totalmente

Quero comer uma dose extra de fruta e uma de vegetais por dia já a partir desta semana

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo Totalmente

Anexo VI – Textos utilizados para a implementação das intenções

Gostaria agora de te pedir para tentares comer uma dose de fruta extra e uma dose de vegetais extra todos os dias durante a próxima semana.

Conseguires fazer isto será mais fácil se planeares com cuidado como o vais fazer. Por favor, preenche os textos que se seguem, dizendo quando, onde e o que vais **comer** na dose extra de fruta e na dose extra de vegetais.

Além disso, para conseguires comer uma dose extra de fruta e uma dose extra de vegetais, tens primeiro de **comprar** e **preparar** estes alimentos. Por favor, planeia também quando, onde e o que vais fazer para comprar e preparar estas doses extra.

Para completares o texto, pede a colaboração do teu pai ou mãe, com sugestões e ideias.

Muito obrigada pela tua colaboração!

Para além da fruta que já como, eu vou comer uma **dose extra de fruta** todos os dias _____ (quando: ao pequeno almoço, a meio da manhã, ao almoço, ao lanche, ao jantar, à ceia). Vou comer esta dose extra _____ (onde: por exemplo, no pátio da escola, na cantina, em casa na cozinha, na sala, em frente à televisão, na mesa onde como...). Vou comer _____ (o quê: por exemplo, maçãs, laranjas, uvas, sumo de fruta, salada de fruta...).

Para conseguir comer esta dose extra, tenho de a **comprar**. Para isso, vou _____ (por exemplo, pedir aos meus pais para comprarem, vou comprar com eles, vou comprar sozinho, vou comprar no bar/cantina da escola...) a fruta que eu quero comer, que é _____ (a fruta que escolheste antes) e vou fazer isso _____ (quando).

Depois, é preciso **preparar** a fruta todos os dias _____ (quando). Para prepará-la, vou _____ (por exemplo, pedir ao meu pai, prepará-la sozinho, preparar em conjunto com a minha mãe...) e o que é preciso fazer para prepará-la é _____ (por exemplo, lavar, descascar, fazer sumo, cortar aos pedaços, comer com iogurte...).



Para além dos vegetais que já como, eu vou comer uma **dose extra de vegetais** todos os dias _____ (quando: ao pequeno-almoço, a meio da manhã, ao almoço, ao lanche, ao jantar, à ceia). Vou comer esta dose extra _____ (onde: por exemplo, no pátio da escola, na cantina, em casa na cozinha, na sala, em frente à televisão, na mesa onde como...). Vou comer _____ (o quê: por exemplo, cenouras, alface, sopa, brócolos, couves, beringelas, tomate).

Para conseguir comer esta dose extra, tenho de a **comprar**. Para isso, vou _____ (por exemplo, pedir aos meus pais para comprarem, vou comprar com eles, vou comprar sozinho, vou comprar no bar/cantina da escola...) os vegetais que eu quero comer, que são _____ (os que escolheste antes) e vou fazer isso _____ (quando).

Depois, é preciso **preparar** os vegetais todos os dias _____ (quando). Para prepará-los, vou _____ (por exemplo, pedir à minha mãe, prepará-los sozinho, preparar em conjunto com o meu pai...) e o que é preciso fazer para prepará-los é _____ (por exemplo, lavar, descascar, cozer, arranjar uma salada, temperar, fazer sopa...).



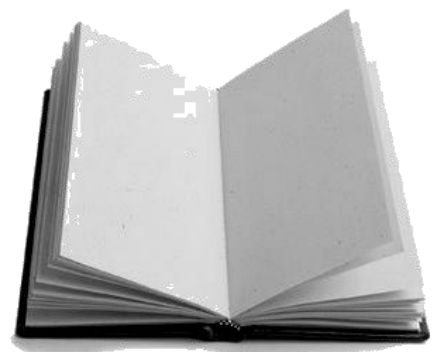
Como sabes, fazeres os trabalhos de casa é muito importante para ti enquanto aluno. Gostaria de te pedir para tentares fazer todos os teus trabalhos de casa na próxima semana.

Conseguires fazer isto será mais fácil se planeares com cuidado como o vais fazer. Por favor, preenche o texto que se segue dizendo quando e onde vais fazer os trabalhos de casa e de que disciplina pensas que vais ter trabalhos de casa para fazer.

Para completares o texto, pede a colaboração do teu pai ou mãe, com sugestões e ideias.

Muito obrigada pela tua colaboração!

Eu vou fazer os meus **trabalhos de casa** todos os dias _____
(quando: de manhã, a seguir ao almoço, a meio da tarde, ao final da tarde, depois
de jantar...). Penso que vou ter trabalhos das disciplinas de
_____ (por exemplo, português, matemática, história...). O sítio
onde vou fazer os trabalhos é _____ (no meu quarto, na sala, na
biblioteca da escola...).



Anexo VII – Folheto distribuído na sessão

Comeres mais fruta e vegetais é fácil!

Adapta as tuas refeições preferidas. Por exemplo, se adoras pizza, porque não juntar alguns legumes ao recheio? Ou acompanhar com uma salada?

Leva fruta contigo. É muito prático levares uma peça de fruta para comeres a meio da manhã ou ao lanche. Ou então, acrescenta-a ao teu pequeno-almoço.

Tens sede? Beber **sumos** ou **batidos** é uma forma ótima e rápida de comeres mais fruta!

Se não te apetecer comer uma dose de fruta ou vegetais inteira, **partilha!** Comer metade é muito melhor do que não comer nada.

Tem sempre fruta e vegetais **disponíveis** em casa. Mantém-os num sítio visível para ser mais fácil lembrares-te de os comer.

Há frutas e vegetais que são mais saborosos crus do que cozinhados e sabem melhor quando são cortados aos pedaços ou comidos com molho (por exemplo, molho de iogurte). **Experimenta!**



Alguns sites que podes consultar...

Em português:

<http://www.alimentacaosaudavel.org/>

<http://www.dgs.pt/default.aspx?cn=5518554061236154AAAAAAA>

<http://escritanamesa.blogspot.com/>

Em Inglês:

<http://www.teenweightwise.com/>

<http://www.5aday.nhs.uk/WhyEat5aday/WhyEat5aday.aspx>

<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/index.html>



Muito Obrigada Pela tua Colaboração!

Susana Lavado
Contacto: smlavado@gmail.com

Comer Frutas & Vegetais dá-te Mais!



Resumo da Sessão

Comer frutas e vegetais contribui para o bem-estar e o funcionamento geral do nosso corpo. Por isso, ao comermos de forma mais saudável, sentimo-nos melhor conosco próprios e com mais energia.

Comer frutas e vegetais Dá-te Mais!

Mais energia para fazeres o que mais gostas: estar com os amigos, fazer o teu desporto preferido, ir às compras...

Mais protecção contra várias doenças, desde gripes que aparecem sempre no momento errado até doenças mais graves como cancro.

Mais facilidade em manter um **Peso Saudável**: frutas e vegetais são muito nutritivos e baixos em calorias.

Além disso, as vitaminas e minerais da fruta e vegetais são importantes para teres uma **Pele Mais bonita**,

Dentes **Mais Saudáveis** e

Uma **Melhor visão**!



Recomenda-se 5 porções de Fruta ou Vegetais por Dia



Quanto é uma porção?

Uma porção são aproximadamente 80g, que corresponde a:

Uma maçã média,

Ou dois kiwis,

Ou um copo grande de sumo

Ou um prato de sopa,

Ou uma taça de salada,

Ou 1 colher de servir de
vegetais cozinhados.

Uma maneira fácil de pensar nesta quantidade é imaginares que corresponde, aproximadamente, ao que cabe na tua mão!



O que conta e o que não conta como fruta e vegetais

Os alimentos que não contam como frutas e vegetais são:

- Batatas
- Frutos secos (amêndoas, nozes...) e côco
- Compotas ou marmelada
- Sumos com pouco teor de fruta

Tudo o resto conta! E quanto mais variado melhor!

Não é por acaso que as frutas e vegetais têm tantas cores diferentes. Cada cor corresponde a nutrientes diferentes. Tenta dar mais cor à tua alimentação!



Por isso...

Come as frutas e vegetais que já conheces ou arrisca experimentar outros novos...

Come sozinho ou acompanhado... Come em qualquer altura e em qualquer lado!

A escolha é tua, mas...

Come Mais!!!